



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
TASAVVUF ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
TASAVVUF KÜLTÜRÜ VE EDEBİYATI ANABİLİM DALI**

**TASAVVUFÎ BİR KAVRAM OLARAK RIZÂ VE
TRAVMATİK YAŞANTILARLA
BAŞA ÇIKMADAKİ ROLÜ**

Necla YILMAZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: Prof. Dr. Emine YENİTERZİ

İstanbul 2020

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	iv
TEŞEKKÜR.....	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KISALTMALAR.....	ix
GİRİŞ.....	1
1. BÖLÜM.....	7
MODERN PSİKOLOJİDE TRAVMA.....	7
1.1. Modern Psikolojide Travma Kavramı ve Travmatik Yaşantılar.....	7
1.2. Travmatik Yaşantıların Sınıflandırılması.....	9
1.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB).....	11
1.3.1. DSM 5'e Göre TSSB Tanı Kriterleri.....	12
1.3.2. Yas Olgusu.....	14
1.4. Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Tedavi Yöntemleri.....	15
1.4.1. İlaç Tedavisi.....	16
1.4.2. Psikolojik Tedaviler.....	17
1.5. Modern Psikolojide Mevcut Tedavi Yöntemlerinin Değerlendirilmesi.....	20
2. BÖLÜM.....	26
TASAVVUFÎ BİR KAVRAM OLARAK RIZÂ.....	26
2.1. Rızâ Kavramının Lugat ve İstılah Manaları.....	26
2.2. Kur'ân-ı Kerîm ve Hadîs-i Şerîflerde Rızâ Kavramı.....	29
2.3. Tasavvuf Kaynaklarında Rızâ.....	33
2.4. Rızâ Kavramının Aşamalı Yapısı.....	46
2.4.1. Hâl ve Makam Olarak Rızâ.....	48

2.4.2. Mertebe Olarak Rızâ	51
2.5. Rızâ Kavramının Diğer Kavramlarla İlişkisi	56
2.5.1. Tevekkül - Rızâ	59
2.5.2. Sabır - Rızâ.....	66
2.5.3. Muhabbet - Rızâ	73
3. BÖLÜM.....	81
RIZÂ KAVRAMININ TRAVMATİK YAŞANTILARLA BAŞA ÇIKMADAKİ ROLÜ	81
3.1. Travmatik Yaşantılar Karşısında Rızânın İmkânı.....	81
3.2. Travmatik Yaşantılar Sonrası Öfkeye mi Rızâyâ mı Sarılmalı?.....	88
3.3. Rızâ Zulümle Mücâdeleye Engel midir?	95
3.4. Travmatik Yaşantıların İnsanı Olgunlaştırdığı Düşüncesi.....	98
SONUÇ.....	105
BİLİMSEL ETİK SAYFASI.....	124
ÖZGEÇMİŞ.....	125

*Tez yazım süreci içerisindeyken
sonsuz yolculuğuna uğurladığımız
canım teyzem Sevim DEMİRKİRAN' a...*

ÖN SÖZ

Kaynağını Kur'ân-ı Kerîm ve hadîs-i şerîflerden alan ve İslâm dininin ayrılmaz bir parçası olan tasavvufta kavramların önemi çok büyüktür. İslâm tasavvufunda Kur'ân temelli olan her bir kavramın derin iç manaları vardır. Bu manaları doğru anlayabilen, içerdiği mesajları doğru okuyabilen ve yaşamına aktarabilen insanlar ancak kendisini tanıyabilir ve bu vasıta ile Allah'a ulaşabilir, iyiye ve güzele evrilebilir, bencilce arzularından sıyrılarak huzur bulabilir ve yükselebilirler. Tasavvuf düşüncesine göre, insanoğlu için yol gösterici olan bu kavramları idrak edebilen, doğru izleri takip edip doğru yolda yürüyebilen, yürürken de değişen, gelişen ve olgunlaşan insanın tek bir gayesi vardır. Bu gaye; nihâî noktada rızâyı, yani Allah'ın hoşnutluğunu elde etmektir. Ancak tasavvuftaki bu yolculuk zorlu bir yolculuktur. Kendini ve Allah'ı bulmak, Allah'ın rızâsını kazanmak için çıkılan bu yolda, insanın karşısına çıkan musîbetler, sıkıntı ve belâlar vardır. Bir başka deyişle, yolun sonunda değişen, dönüşen ve güzelleşen insanlar bir anda güzel olmazlar. Yeri geldiğinde karşılıklarına çıkan acıya ve ıstıraba büyük sabır göstererek, tahammül ederek, yeri geldiğinde kahrı ve lütfu birleştirerek ve kadere/kaçınılmaz olana rızâ göstererek olgunluk yürüyüşünün basamaklarını birer birer çıkararak yükselirler. Bu bağlamda; İslâm tasavvufunun temel ahlâk prensiplerinden biri olan rızâ kavramı büyük önem arz etmektedir. Bu çalışmada; bugün modern psikolojide travmatik yaşantılar olarak adlandırılan, tasavvufî yaşamda da sıkıntı, musîbet ve belâlar olarak karşımıza çıkan zorlu yaşam olayları ile başa çıkmada, rızâ kavramının muhtemel etkisi anlaşılmasına çalışılmıştır.

Tez konumun seçiminde, yaklaşık otuz yıl boyunca psikolojik danışman olarak çalıştığım özel ve devlet liselerinde, yaşadıkları travmatik olaylarla başa çıkmada zorlandıkları için psikolojik destek almaya gelen genç danışanlarımın etkisi büyüktür. Ayrıca ülkemizde 1999 yılında binlerce kişinin öldüğü Kocaeli depreminde, depremzedelere psikososyal destek sağlamak amacıyla Antalya Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından bir ay süre ile görevlendirildiğim dönem içerisinde

yaşadığım deneyimler ve yaptığım gözlemler de tez konumun seçiminde etkili olmuştur.

Tez çalışması, giriş ve üç ana bölümden oluşmaktadır. Giriş bölümünde, tezin konusu, amacı, önemi, kullanılan yöntem ve teknikler açıklanmıştır. Birinci bölümde, modern psikolojide travma kavramı incelenmiştir. İkinci bölümde rızâ kavramı üzerinde durulmuş, son bölümde ise rızâ kavramının travmatik yaşantılarla başa çıkmadaki rolü sorgulanmıştır.

Bu çalışmada, insanoğlu için travmaların en büyüğü kabul edilen başta ölüm olmak üzere, hastalık, yokluk, felâket gibi travmatik yaşantılarla başa çıkmada tasavvufî bir kavram olarak rızânın rolü anlaşılmaya çalışıldı. Çok derin muhteviyata sahip olan rızâ kavramı çalışılırken titiz davranılmaya özen gösterildi ancak yine de yapılan çalışmada kusur ve hata varsa şahsımdan, güzellikler Allah'tandır.

Necla YILMAZ

TEŞEKKÜR

Bu kâinattaki birlik, bütünlük ve teklîge bütün kalbiyle inanmış biri olarak, her şeyde olduğu gibi tezin hazırlanmasında da farklı oranlarda da olsa herkesin, her şeyin katkısı olduğuna inanıyorum. Bu düşüncemden dolayı da öncelikle her şeye, herkese, tüm dünyaya, tüm kâinata teşekkür etmek istiyorum. İnanıyorum ki bu katkıların içinde en küçük pay sahibi olan bile katkısını çekseydi, bu tez ortaya çıkmazdı.

Her zaman çok ilgili olduğum tasavvuf ve tasavvufla ilişkili konularda, Üsküdar Üniversitesi'nde lisansüstü eğitim yapmama imkân tanıyan ve farklı disiplinlerden gelen biz ilgililere ortam sağlayan, sayın rektör Prof. Dr. Nevzat Tarhan'a şükranlarımı arz ederim.

Çalışmalarım esnasında şefkatle, anlayışla, sabırla bana yol gösteren, yönlendiren, maddî, manevî desteğini esirgemeyen, kendisine dâima derin bir sevgi ve minnet duyduğum ve danışmanım olduğu için kendimi çok şanslı hissettiğim, değerli danışman hocam Prof. Dr. Emine Yeniterzi hocama; ayrıca tasavvuf alanında yüksek lisans yapma kararımnda çok etkili olan, tasavvufî bakış açısının dâima daha güzel olanı görmeye odaklı bir bakış açısı olduğunu bizlere yaşayarak öğreten Cemalnur Sargut hocama şükranlarımı sunarım.

Tez çalışmamın gerçekleştirilmesinde, değerli bilgilerini benimle paylaşan, yardımını ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen Akdeniz Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Orhan Gürsu'ya; genç arkadaşlarım Hilal Otyakmaz ve Merve İlikli Ünsal'a, tüm hocalarıma, tüm arkadaşlarıma, her zaman maddî ve mânevî destekçim olan aileme teşekkürü borç bilirim.

Necla YILMAZ
İstanbul 2020

ÖZET

YILMAZ, Necla, Yüksek Lisans, İstanbul, 2020.

TASAVVUFÎ BİR KAVRAM OLARAK RIZÂ VE TRAVMATİK YAŞANTILARLA BAŞA ÇIKMADAKİ ROLÜ

Travma yaşantısı insanlık tarihi kadar eskidir. İnsanoğlu yeryüzünde var olduğu günden beri mutlaka yaşamında en az bir kez stres uyandıran, tehdit oluşturan, acı veren, travmatik sayılabilecek bir olayla karşılaşmıştır. Bu olaylardan herkes bir şekilde etkilenirken, son zamanlardaki çalışmalar göstermiştir ki; bu etkilenme beklenenin tersi de etki yapabilmekte, yaşanan acılar insanoğlu için bir dönüşme, büyüme, olgunlaşma sürecinin başlangıcı olabilmektedir. Bu olumlu değişim, değiştirilmesi mümkün olmayan durumların değiştirilmezliğini kavrayıp kabullenmekle başlamaktadır. Değiştirilemez olanı kabullenmek eylemi, tasavvuf düşüncesinde rızâ kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak sûfîlerin rızâ kavramına yükledikleri anlam sadece bu dünya ile sınırlı değildir, aynı zamanda sonsuz bir âlemle irtibatlıdır ve insanın yaratıcısı ile güçlü bir bağ kurabilmesi açısından çok önemlidir. Bu çalışmada; Kur'ân-ı Kerîm ve hadîs-i şerîflerde çerçevesi ana hatlarıyla çizilmiş olan, tasavvufta derin manalar içeren rızâ kavramının, travmatik yaşantılarla başa çıkmadaki rolü ele alınmıştır. Bu bağlamda; tasavvuf ve psikoloji bilimlerinin travmatik yaşantılara bakışı, bu yaşantılar karşısında nasıl davranılması gerektiğine dâir önerileri, değiştirilemez olanı kabullenmenin insanın ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkisi konuları, alan yazın taraması yöntemi ile her iki bilim açısından değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikoloji, Travma, Tasavvuf, Rızâ, Musîbet, Sıkıntı, Belâ.

ABSTRACT

YILMAZ, Necla, MS, İstanbul, 2020

THE SUFI CONCEPT OF CONTENTMENT / RIZÂ AND IT'S ROLE OF COPING WITH TRAUMATIC EXPERIENCES

Trauma life is as old as history of humanity. Since his existence on the planet, mankind have faced definitely a traumatic event that builds up stress, being a threat, hurtful at least once. While everyone is affected in some way by what is called traumatic experiences, recent studies have shown that; this effect may have the opposite effect of what is expected, and the suffering may be the beginning of a transformation, growth and maturation process for mankind. This positive change begins with understanding and accepting the immutability of situations that cannot be changed. The act of accepting of unexchangeable one; It appears as the concept of consent in Sufi's thought. However, the meaning that Sufis attribute to the concept of consent is not only limited to this world as in modern psychology, it is also connected with an infinite realm and is very important in terms of establishing a strong bond with the creator of man. In this study; it is discussed the role of the concept of consent in dealing with traumatic experiences which is outlined in the Quran and hadiths, contains deep meaning in Sufism. In this context, the view of Sufism and psychology sciences to traumatic experiences, suggestions on how to behave in the face of these experiences, the positive effect of accepting of unexchangeable one on human mental health issues were evaluated in terms of both sciences by literature review method.

Key Words: Psychology, Trauma, Sufism, Contentment, Calamity, Anxiety, Trouble.

KISALTMALAR

ABD	: Ana bilim dalı
age.	: Adı geçen eser
agm.	: Adı geçen makale
Böl.	: Bölüm
bs.	: Baskı, basım
C	: Cilt
çev.	: Çeviren
drl.	: Derleyen
DT	: Doktora Tezi
ed.	: Editör
Edb.	: Edebiyat
Ens.	: Enstitü
et.	: Erişim tarihi
Fak.	: Fakülte
haz.	: Hazırlayan
Hz.	: Hazreti
krş.	: Karşılaştırınız
ö.	: Ölüm tarihi
ör.	: Örneğin
S.	: Sayı
s.a.s.	: Sallallâhu aleyhi ve sellem
SBE	: Sosyal Bilimler Enstitüsü
TPD	: Türkiye Psikiyatri Derneği
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
Ü	: Üniversite
vb.	: Ve benzeri, ve benzerleri, ve bunun gibi
vd.	: Ve diğerleri
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
Yay.	: Yayımları, Yayınları
YLT	: Yüksek Lisans Tezi
yy.	: Yüzyıl

GİRİŞ

İslâmî ilimler arasında psikolojiye en yakın olan ilmin tasavvuf olduğu bilinmektedir. Psikolojinin konusu olan insanın davranışları ve insanın ruhî hayatı aynı zamanda tasavvufun da konusudur. Tasavvufun da, psikolojinin de merkezinde insan vardır. Ancak bu iki ilim aynı konuya çok farklı pencerelerden bakarlar. Amaçları, kullandıkları metodlar, tarihsel süreçleri ve daha birçok konuda birbirlerinden ayrılırlar. Mesela psikolojinin hedefi, insan davranışlarını anlamak, incelemek ve kontrol altına alabilmek iken, tasavvufun hedefi, insana önce kendini tanıtmak, sonra da bu vasıtayla Allah'a ulaşmayı öğretmektir. Çünkü tasavvufa göre insan ruhu ve psikolojisi, beşerî olmayıp ilâhî olandır. Yine tasavvufun insanda kemâl olarak ileri sürdüğü özellikler, psikolojide hastalık olarak ele alınabilir ya da tasavvufun önem verdiği ilham, psikolojide hezeyan ya da bir tür hastalık olarak görülebilir.¹ Psikanalizin kurucusu Freud'a göre insanın ruh sağlığı ve mutluluğu bütün içgüdüsel isteklerin engellenmeden doyurulmasına bağlıdır. (Fromm 1995: 88) Tasavvuf düşüncesine göre ise ruh sağlığı ve mutluluk, bütün içgüdüsel isteklerin engellenmeden doyurulmasına değil tam tersine engellenmesine ve nefsin terbiye edilmesine bağlıdır. Psikolojinin üst hedefi olan kendini gerçekleştiren insan ile tasavvufun üst hedefi olan kemâle eren insan aynı değildir. Psikolojide tedavi, hasta ile psikoloğun diyalogu etrafında dönerken, tasavvufta ilâhî tecrübe ile değişimin derin ve dâim olması söz konusudur.² Ancak bütün farklılıklarına rağmen şunu da göz ardı etmemekte fayda vardır. Tasavvufun psikolojiye, psikolojinin de tasavvufa katkıları zannedildiğinden büyüktür. Mesela, Kur'ânî kavramları psikolojik bir üslûp ile ilk defa ele alan mutasavvıf Hâris el-Muhâsibî (ö.243/857)'dir. Louis Massignon,³ Muhâsibî'nin *er-Riâye li-hukûkillah ve'l-kıyâm bihâ* adlı eserini insanın iç hayatına dâir bir Müslüman tarafından yazılan en güzel kitap olarak

¹ <http://hasankamilyilmaz.com/psikoloji-ve-tasavvuf>, et. 12.08.2018.

² <http://hasankamilyilmaz.com/psikoloji-ve-tasavvuf>, et. 12.08.2018.

³ Hallâc-ı Mansûr üzerine çalışmalarıyla tanınan Fransız şarkiyatçısı (1883-1962). Ayrıca bk. Faruk Bilici "Massignon Louis", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, 2003, 28/100-103.

değerlendirir. İslâm psikolojisinin esasları gerçek anlamda Gazzâlî tarafından ortaya konmuştur. Gazzâlî, *'Ulûmi'd-dîn'* isimli eserinde insanın varlık yapısını incelerken üzerinde durduğu en önemli nokta onun ruhî cephesi olmuştur. (Çağrııcı 1996: 13/489-505) Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî'nin eserleri incelendiği zaman da odak noktasının insan ruhu ve psikolojisi olduğu görülür. (Yeniterzi 2017: 33) Mevlâna'nın (ö.1273), Psikanalizin kurucusu Freud'dan (ö.1939) çok uzun bir süre önce yaşamasına rağmen ruh hekimliği konusundaki başarısı bugün batılı araştırmacıların da dikkatini çekmektedir. Sadece Mevlâna'nın değil, kadîm kültürümüzde birçok mutasavvıfın düşünceleri, sözleri, davranışları, her dinden, her mezhepten, her ırktan insanın ruhuna iyi gelmiş ve umutsuzluk içinde yaşayan birçok insanı çaresizlikten ümide götürmüştür. Bugün pek çok terapist bireysel ve grup terapilerinde mânevî gelenekten faydalanmaktadır.⁴

İnsanın en çaresiz ve umutsuz olduğu anlar, modern psikolojide bugün travmatik yaşantılar olarak adlandırılan, tasavvuf düşüncesinde de daha çok musîbet, sıkıntı ve belâlar olarak karşımıza çıkan, olağan dışı, beklenmedik, şok etkisi yaratan, acı verici olaylarla karşılaştığı anlardır. Bu anlar, insanın bütün güçsüzlüğüyle, âcizliğiyle, bedeninin ve becerilerinin sınırları ile yüz yüze geldiği anlardır. İşte bu anlarda korku, kaygı ve çaresizlik duyguları içindeki insan acılarına merhem arar. Modern psikoloji ve psikoterapi öğretilerinin ruhun sızılmasına yeterince merhem olamadığı düşüncesi, artık günümüzde bazı psikolog ve psikiyatrlar tarafından da kabul görmeye başlamıştır. Bu bakış açısında olan psikolog ve psikiyatlara göre; eğer insanlar isyanları dindirecek, hayatın sıkıntılarını kabullendirecek ruhun bilgeliğine ulaşmak istiyorlarsa, öncelikle bilgeliğin ruhuna nüfuz etmek zorundadırlar. Onlara göre, geçmişin bilgeliğini ve “ötelerin soluğu” nu taşımayan, sadece hasta ile psikoloğun diyalogu etrafında dönen tedaviler ruhun sızılmasına yeterince şifa olamamaktadır. (Sayar 2018: 33-35) Bu görüşü paylaşan psikolog ve psikiyatlara göre, insan mutsuzluğunun tırmandığı bir çağda, artık insanların sūfî irfanını içtirmeleri gerekmektedir. Çünkü tasavvuf düşüncesinin bu ciddi sorunlarla başa çıkmak için günümüz insanına söyleyeceği çok şey vardır. Eğer kulak verilirse, “İncinmemek ve incitmemek” ten yola çıkan

⁴ <http://hasankamiliymaz.com/psikoloji-ve-tasavvuf>, et. 12.08.2018.

ve “Gönüller yapmaya geldim” diyen bu zengin öğreti, insanoğluna her durumda ıstıraplarından fazlası olduğunu söyleyecektir. Yeri geldiğinde sıkıntı, belâ ve musîbet olarak görülen olayların insanın kendisini ve Allah’ını tanınması için bir fırsat olabileceğinden bahsedecek, yeri geldiğinde ıstıraba tahammül ve değıştirilemez olana rızâ göstermenin insanı yürüdüğü olgunluk yolunda bir basamak yukarıya taşıyabileceğinden söz edecektir. (Sayar 2018: 33-35)

Bu çalışmanın konusu olan tasavvufî bir kavram olarak *rızâ* ve travmatik yaşantılarla başa çıkmadaki rolü ele alınırken de öncelikli amaç; geçmişin bilgeliğı ile günümüz psikolojisini buluşturma gayreti olmuştur. Ancak bu buluşturma, sadece travmatik yaşantılar ve rızâ kavramıyla sınırlı bir temas şeklindedir. Yani; yaşadığı travmatik olaylar karşısında acı, üzüntü, endîşe gibi duygularla boğuşan, çaresizlik yaşayan günümüz insanına, olaylara başka türlü bakmanın da mümkün olabileceğini söylemek, bu bakış açısını da tasavvuf düşüncesinden hareketle rızâ kavramı doğrultusunda ortaya koymaya çalışmak şeklinde olacaktır. Yoksa tasavvuf ile modern psikolojinin karşılaştırıldığı, farklılıklarının ya da benzerliklerinin ortaya konmaya çalışıldığı bir buluşturma çabası değildir. Doğu çıkışlı, geleneksel ve dinî karakterli tasavvuf ile Batı çıkışlı modern ve seküler karakterli psikolojiyi karşılaştırmak bu çalışmanın amacını aşar.

Yapılan araştırmalar sonucunda, tasavvufî bir kavram olarak rızânın travmatik yaşantılarla başa çıkmadaki rolüne ilişkin herhangi bir çalışmaya rastlanmamış, ancak *Kur’ân-ı Kerîm’de Rızâ Kavramı* (Coşkun 2014) gibi kavramın tek başına ele alındığı bir tezle, kavramın birçok kavramla birlikte ele alındığı *Kur’ân Kaynaklı Tasavvuf Kavramları* (Erkaya 2015), *Bursevi’nin Muhammediye Şerhinde Tasavvuf Kavramları* (Uzun 2006) başlıklı iki teze ulaşılmıştır. Travma ve travmatik yaşantılara ilişkin çok sayıda tez çalışmasına ulaşılsa da, bu tezler daha çok psikoloji ve tıp fakültesi öğrencilerinin tezleri olup tasavvuf düşüncesiyle ya da rızâ kavramıyla ilgili herhangi bir ilişkilendirme yapılmamıştır. Tasavvufî bir kavram olarak rızânın travmatik yaşantılarla başa

çıkmadaki rolüne ilişkin daha önce yapılmış müstakil bir tez çalışmasının bulunmaması, bu çalışmanın yapılması konusunda cesaret verici olmuştur.

Konuyla ilgili yapılan kaynak taramasında, daha çok din ve psikoloji ilişkisini inceleyen, din psikolojisi metinleri ile karşılaşılmıştır. Bu metinler, dinin zor zamanlarda sıkıntılarla başa çıkmadaki rolü, dini yaşamının insanın ruhsal ve bedensel sağlığına etkisi gibi konuları içerse de, dinin daha çok irfan boyutunu içeren ve İslâm dininin ayrılmaz bir parçası kabul edilen tasavvufun psikoloji ile ilişkisini içeren yeterince bilimsel çalışmaya ulaşılamamıştır. Ancak ülkemizde ve dünyada alanında otorite kabul edilen bazı psikiyatrların yazdıkları; *Her Şeyin Bir Anlamı Var* (Sayar 2018), *Dokuz Yüz Katlı İnsan* (Merter 2008), *Psikolojinin Üçüncü Boyutu: Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili* (Merter 2014), *Mesnevi Terapi* (Tarhan 2018), *Aşk Terapi* (Tarhan 2014), *Rumi Aşkın Terapi* (Özdengil 2016), *Kendine İyi Bak Çünkü Alemin Özüsün Sen* (Sayar 2016), *Hüzün Hastalığı* (Sayar 2014), *Terapi* (Sayar 2017), *Kalp, Nefs, Ruh* (Frager 2005), *Sûfî ile Terapist*, (Bayzan 2015), *Sûfî Psikolojisi* (Sayar 2015) gibi kitaplardan oldukça yararlanılmıştır. Bu kitaplar; zaman zaman modern psikoloji ve psikoterapi öğretileri ile tasavvuf öğretilerinin karşılaştırıldığı, zaman zaman tasavvuf öğretilerinin mevcut sorunları çözmede çok daha başarılı olduğuna ilişkin açıklamaların yapıldığı, zaman zaman da içlerinde tasavvuf inceliklerine, tasavvuf kavramlarına ve mutasavvıfların görüşlerine yer verildiği kitaplardır. Ör. Faik Özdengül'ün *Rûmî ve Aşkın Terapi*'si, Mevlâna'nın psikolojik yaklaşımlarını akıcı bir dille ortaya koyan önemli bir eserdir. Yine psikiyatr Mustafa Merter'in *Dokuz Yüz Katlı İnsan* adlı eseri *Mesnevi*'den pek çok alıntı yapmaktadır.

Çalışmada takip edilen yöntem özetlenirse; araştırma konusu için öncelikle literatür taraması yapılmış, birincil kaynak sayılabilecek eserlerin bulunmasına âzamî gayret gösterilmiş, bunun mümkün olmadığı durumlarda diğer kaynaklara başvurulmuştur. Birinci bölümdeki travma teriminin tanımlanmasında, Türk Dil Kurumu'nun *Türkçe Sözlüğü* ve psikologların terimler söz konusu olduğunda en çok başvurdukları kaynaklardan biri olan Selçuk Budak'ın *Psikoloji Sözlüğü*' nün 2017 yılındaki beşinci ve son baskısı kullanılmıştır. Travmatik yaşantıların neler

olduğu ve insanda ne gibi ruhsal hastalıklara yol açtığı konusu, yine psikolog ve psikiyatrlar tarafından ruhsal bozukluklara tanı koymada temel kaynak kabul edilen ve American Psychiatric Association APA (Amerikan Psikiyatri Birliği) tarafından yayınlanan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM* (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)'nin 2013 yılındaki beşinci versiyonu olan ve çevirisini Ertuğrul Köroğlu'nun yaptığı *Amerikan Psikiyatri Birliği DSM-5* kitabına dayalı olarak açıklanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) ve Türkiye Psikiyatri Derneği'nin resmi internet sayfalarındaki konuya ilişkin dökümanlardan da yararlanılmıştır. Dünyada ve ülkemizde alanında otorite kabul edilen deneyimli psikiyatrların yazmış olduğu kitaplardan ve uluslararası hakemli dergilerde yayınlanan makalelerden de yeri geldikçe aktarmalar yapılmış ve bu yayınlara ilişkin bilgiler dipnotlarda verilmiştir. Ayrıca travma ve travmatik yaşantılara ilişkin daha önce yapılmış tez çalışmalarından da yararlanılmış bu bilgilerde yeri geldikçe dipnotlarda belirtilmiştir. İkinci bölüm olan tasavvuf düşüncesinde *rızâ* kavramı, Abdürrezzak Kâşânî'nin *Tasavvuf Sözlüğü*, Ethem Cebecioğlu'nun *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınlarının *Dinî Kavramlar Sözlüğü*, İmam Gazâlî'nin *İhyâu 'Ulûmid-dîn* 'i, Ebû Nasr Serrâc Tûsî'nin *el-Lüma* 'sı, Abdülkerîm Kuşeyrî'nin *Kuşeyri Risalesi*, Kelâbâzî'nin *Taarruf* 'u, Hücvirî'nin *Keşfu'l-Mahcûb* 'u, Sülemî'nin *Tabakâtu's-Sûfiyye* 'si, Herevî'nin *Menâzilü's-Sâirîn*, i, Muhyiddin İbnü'l-Arabî'nin *Fusûsü'l Hikem* 'i Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî'nin *Mesnevi* 'si, İbrâhim Hakkı Erzurûmî'nin *Mârifetnâme* 'si gibi tasavvuf klasiklerinden ve tasavvuf metinlerinden yararlanılarak açıklanmaya çalışılmıştır. Rızâ kavramının Kur'ân-ı Kerîm ve hadîs-i şerîflerdeki karşılığı, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* ve Türkiye Diyanet İşleri Başkanlığı'nın Kur'ân-ı Kerîm meâlleri internet sayfalarında araştırılarak, konuyla ilgili bulunan âyet ve hadîsler dipnotlarda numaraları verilerek paylaşılmıştır. Ayrıca rızâ kavramına ilişkin uluslararası hakemli dergilerde yayınlanan makaleler ve daha önce yapılmış tez çalışmalarından da yararlanılmış bu bilgilerde yeri geldikçe dipnotlarda belirtilmiştir.

Tez çalışması, üç ana bölümden oluşmaktadır: Birinci bölümde, modern psikolojide travma kavramı üzerinde durulmuş; travma kavramı ve travmatik yaşantılar, travmaların sınıflandırılması, travma sonrası stres bozuklukları, DSM 5'e göre TSSB tanı kriterleri ve yas olgusu alt başlıklarıyla incelenmiş; travma sonrası stres bozukluğunda tedavi yöntemleri de, ilaç tedavisi ve psikolojik tedaviler alt başlıklarıyla ele alınmıştır. Ayrıca bu bölümde, modern psikolojideki mevcut tedavi yöntemlerine yönelik bazı değerlendirmelere de yer verilmiştir. İkinci bölümde tasavvufî bir kavram olarak rızâ kavramı ele alınmış; rızâ kavramı'nın lugat ve ıstılah manaları, Kur'ân-ı Kerîm ve hadîs-i şerîflerdeki karşılığı, tasavvuf kaynaklarında sûfiler tarafından kullanılış biçimi, kavramın aşamalı yapısı ve birlikte kullanıldığı diğer kavramlar olarak beş alt başlık altında incelenmiştir. Bu bölümde yine hâl ve makam tartışmaları çerçevesinde rızânın konumu, rızânın mertebesi ve rızâ kavramının tevekkül, sabır, muhabbet kavramları ile olan ilişkisi ortaya konmaya çalışılmıştır. Tezin son bölümünde ise, rızâ kavramının travmatik yaşantılarla başa çıkmadaki rolü, dört başlık altında anlaşılmasına çalışılmıştır. Bu bölümde cevap aranan başlıca sorular şunlardır: Travmatik yaşantılar karşısında rızânın imkânı var mıdır? Travmatik yaşantılar sonrası öfkeye mi rızâyâ mı sarılmalı? Rızâ zulümle mücâdeleye engel midir? Travmatik yaşantılar insanı olgunlaştırır mı?

Bu çalışmada, modern psikolojinin travmatik yaşantılar konusuna nasıl baktığını ve ortaya çıkan sorunlara ne gibi çözüm önerileri getirdiğini anlamak açısından, modern psikolojideki travma kavramına bir bölüm ayrılmıştır. İkinci bölümde çalışılan rızâ kavramı da, öncelikle tasavvuf klasikleri ve makam tasniflerinde rızâ kavramına yer veren eserler çerçevesinde ele alınmıştır.

1. BÖLÜM

MODERN PSİKOLOJİDE TRAVMA

1. 1. Modern Psikolojide Travma Kavramı ve Travmatik Yaşantılar

Sözlükte travma sözcüğünün Fransızca *trauma* kökünden geldiği bildirilmektedir. Ruh bilimciler için travma; canlı üzerinde beden ve ruh sağlığı açısından önemli ve etkili bir sarsıntı olarak tanımlanırken; tıpta bir doku veya organın yapısını, biçimini bozan ve dıştan mekanik bir tepki sonucu oluşan yerel yara, örselenme olarak tanımlanmaktadır.⁵

Psikolojide travma sözcüğü, dışarıdan bir etkenin yol açtığı fiziksel veya ruhsal yara anlamında kullanılır ve daha çok ruhsal yara üzerinde durulur. Psikolog/psikiyatlara göre; fiziksel yaralar, kafaya alınan darbeler, kesikler, yarıklar, yanıklar gibi dışarıdan rahatlıkla görülebilen yaralar olduğundan doktorlar tarafından tedavi edilebilirler. (Budak 2017: 741) Buna karşın, ruhsal yaralar çoğu zaman dışarıdan görülemez ve bu yaralar kişilere içten içe büyük acılar verebilirler. Acı vermenin ötesinde kişide, travmaya dolaylı ya da doğrudan bağlı olarak pek çok ruhsal bozukluğa neden olabilirler. (Özen 2017: 104)

Ruhsal travmalar (yaralar); çoğu kez olağan dışı, beklenmedik, şok etkisi yaratan, bireyin kişiliği ve ruhsal yapısı üzerinde şu veya bu ölçüde kalıcı bir etki bırakan bir yaşantının anılarından kaynaklanan rahatsızlık ve bunaltı durumlarıdır. Ruhsal travmalar arasında deprem, sel, yangın gibi doğal afetler, savaşlar, patlamalar, ırk ve din ayrımcılığı, aile içi şiddet, istismar, boşanma, tecâvüz, işkence gibi yaşantılar sayılabilir. (Budak 2017: 741)

Travma kavramı psikiyatride resmi olarak ilk defa 1980 yılında American Psychiatric Association APA (Amerikan Psikiyatri Birliği) tarafından yayınlanan

⁵ T.C. Başbakanlık, *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. (<https://sozluk.gov.tr/>, et. 20.10.2019)

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-DSM (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) adlı kitabın üçüncü baskısında Travma Sonrası Stres Bozukluğu'nun (TSSB) tanımlanmasıyla yer almıştır. DSM'nin üçüncü baskısından önce travma ile ilişkili bozukluklardan bahsedilmiş olsa da, hem travmanın hem de travma ile ilgili bozuklukların doğrudan tanımı yapılmamıştır. (Kokurcan ve diğ. 2012: 19-24) Ayrıca başlangıçta sadece büyük ölçekli felâketler travma olarak tanımlanırken, DSM III ile beraber travmanın öznel deneyimi vurgulanmış ve travma ile ilişkili bozukluk kavramı netleşmiştir. (Çolak 2010: 19-26)

Psikolog ve psikiyatrlar tarafından temel bir kaynak kabul edilen *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel Kitabı DSM'* nin 1952 yılındaki ilk versiyonundan (DSM I) 2013 yılındaki beşinci versiyonuna (DSM 5) kadar geçen süreçte travmatik olay tanımı da çeşitli revizyonlardan geçmiştir. Yapılan birçok değişiklikten sonra DSM 5'te travmatik olay; bireyin doğrudan kendisinin yaşaması (fiziksel saldırı, kaçırılma, tecâvüz, rehin alınma, terör saldırısı, işkence, savaşta sivil ya da asker olarak mâruz kalma, çocuklukta fiziksel istismar, aile içi şiddet, âfetler, patlamalar vb.) ya da başkalarının başına gelen olaylara doğrudan tanıklık etme, yakın bir aile bireyinin ya da yakın bir arkadaşının başına gelen travmatik olayı öğrenme (göz korkutucu bir ölüm, ağır yaralanma, vb.) olayın rahatsız edici ayrıntılarına görev nedeniyle birinci elden sürekli maruz kalma (askerler, polisler, itfâiye personeli vb.) şeklinde ele alınmıştır. (APA 2013)

Çeşitli kültürlerde yapılan çalışmalarda, erkeklerin kadınlara göre daha fazla sayıda travmatik olayla karşılaştıkları sonucuna varılmıştır. Travmatik olaylarla erkeklerin yaşam boyu karşılaşma oranları %61 ve %83 arasında değişirken, kadınlarda bu oran %51 ve %74 arasında bulunmuştur. Erkekler daha çok savaş, yangın, kaza, fiziksel saldırı, kaçırılma ve tehdit gibi olaylarla karşılaşırken; kadınlar daha sıklıkla cinsel travmalar ve çocukluk çağı istismarları gibi olaylar yaşamaktadırlar. Dünya Âfet Raporu'na göre de, travmatik olaylarla karşılaşma oranında kadınlar ve erkekler arasında fark olduğu belirtilmiştir. Buna göre, kaza yaşama oranı erkeklerde daha fazla iken; kadınlarda tecâvüz ve cinsel travma

yaşama oranı daha fazladır. Genel kanı doğal âfetlerle karşılaşma riskinin her iki cinsiyet için eşit olduğu yönündedir.⁶

1.2. Travmatik Yaşantıların Sınıflandırılması

Ruhsal travmaya yol açabilecek olaylar çeşitli şekillerde sınıflandırılmışlardır. En yaygın olarak kullanılan sınıflamalarda travmatik olaylar genellikle üç başlık altında toplanmıştır:

i. İnsan elinden kasıtlı olarak çıkan olaylar (ör. savaşlar, savaş tutsakları, toplama kamplarında kalanlar, savaş nedeniyle göç eden mülteciler, savaş ve savaş hâli uygulamalarına mâruz kalan sivil halk, devlet görevlileri, askerler, işkence, çocuk istismarı, tecâvüz, ırk veya din ayrımcılığı, şiddetli soygunlar, terör eylemleri, cezaevi ve gözaltı uygulamaları, duygusal ya da fiziksel şiddete mâruz kalma, ihânete uğrama, boşanma, reddedilme, vb.),

ii. İnsan eliyle ancak kaza sonucu oluşanlar (ör. trafik, uçak, gemi, tren ve diğer motorlu araç kazaları, iş kazaları, yangınlar vb.)

iii. Doğal âfetler / olaylar (ör. deprem, sel, çığ, orman yangını vb.)

Âfetler de genellikle kökenleri veya ortaya çıkma hızlarına göre iki başlık altında incelenmişlerdir:

1. Kökenlerine göre âfetler; i. doğal âfetler (ör. deprem, sel, heyelân), ii. teknolojik âfetler (ör. nükleer patlamalar) iii. insan kökenli âfetler (ör. savaşlar, terör olayları).

2. Ortaya çıkma hızlarına göre âfetler ; i. doğal-âni (ör. deprem, sel, çığ, hortum, volkanik patlama), ii. doğal-uzun süreli (ör. salgın hastalık, kuraklık, kıtlık,

⁶ Afetlerde Psikososyal Hizmetler Birliği, "Psikososyal Uygulamalar Katılımcı Kitabı", 2011, 34. (<http://docplayer.biz.tr/1246505>, et. 09.10.2019)

erozyon, küresel ısınma), iii. insan yapımı-âni (ör. bina çökmesi, patlamalar, orman yangınları), iv. insan yapımı-uzun süreli (ör. sivil mücadele, savaş, mültecilik) şeklinde sınıflandırılmışlardır. (Aker 2012:12)

Âfetlerin büyüklüğünü saptamak için; can kaybı, etkilenen nüfus, etkilenen coğrafi alan, yapısal hasarlar, sosyal ve ekonomik kayıplar ölçüt olarak kullanılmıştır. (Aker 2012: 13)

Psikotravmatoloji dalında alanının en tanınmış ve üretken akademisyen ve klinisyenlerinden biri olan John N. Briere ile psikotravmatoloji uzmanı olan psikiyatrist Catherine Scott travmatik olayları; çocuk istismarı, kitlesel kişilerarası şiddet, doğal âfetler, büyük çaplı taşımacılık kazaları, yangın ve yanıklar, motorlu araç kazaları, tecâvüz ve cinsel saldırı, yabancıların fiziksel saldırısı, yakın partner şiddeti, seks ticareti/taşımacılığı, işkence, savaş, başka birinin intiharı ya da cinayet ile yüz yüze gelmek, yaşamı tehdit eden tıbbî durumlar, acil durum çalışanlarının travmaya mâruz kalması başlıkları altında incelemiştir. (Briere ve Scott 2016: 4-14)

Travmatik olayları, bireysel ya da toplumsal, tekil veya çoğul ya da süreğen olarak sınıflamak da mümkün olmuştur. Tek travma; genellikle akut travma olarak da adlandırılmış ve beklenmedik, kısa süreli, bir kez ortaya çıkan türdeki durumlar olan motorlu taşıt kazaları, doğal âfetler gibi durumları tanımlamıştır. Çok olaylı travma; kronik, süreğen, zincirleme travma gibi isimler almış ve başka etkenlerle birbiriyle ilişen iki veya daha fazla travmatik yaşantıdan kaynaklandığı söylenmiştir. Tekrarlanan cinsel ya da fiziksel saldırılar, birbiri ardı sıra yaşanan kayıplar, salgın, süreğen savaşlar, soykırım gibi psikolojik temalarla birbirine bağlanan travmatik olaylar zincirleme travmalara örnek olarak gösterilmiştir. (Budak 2017: 827)

Oluşturulan kategoriler farklı şekillerde adlandırılmış olsa da, travmatik olayların türünü belirlemede doğa-insan ayrımı birçok sınıflandırmada göze çarpmaktadır.

1.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)

Travma Sonrası Stres Bozukluğu; saldırı, tecâvüz, bombardıman, sel, deprem, esir kampı, işkence, aile içi şiddet gibi aşırı stres yükleyici travmatik olayların yol açtığı duygusal, bilişsel, sosyal ve davranışsal bozuklukları içeren ruhsal rahatsızlıkları tanımlamaktadır. (Budak 2017: 742)

Travma Sonrası Stres Bozukluğu'nda en çok gözlenen belirtiler: i. Tekrarlanan yaşantılar ii. Kaçınma davranışı iii. Aşırı uyarılma belirtileridir.

i. Tekrarlanan yaşantılar; olaydan sonra da olayla ilgili görüntülerin, seslerin, anıların vb. hatırlatıcıların istem dışı sürekli zihne gelmesidir. Bu anıların istemsizce sık sık hatırlanması kişiyi genellikle çok rahatsız eder ve uzun süren sıkıntı, çarpıntı, terleme, titreme, nefes alamama gibi bunaltı durumlarına yol açabilir. Kişi olayla ilgili sürekli kâbuslar görebilir. Bazen de kişi olayı gerçekten yaşıyormuş hissine kapılabilir. Örneğin; depremi yaşamış bir kişi gerçekte bir sarsıntı olmadığı halde yer sallanıyor gibi hissedebilir ya da ortada bir tehlike olmadığı halde tehlike varmış gibi algılayarak kaçmaya çalışabilir.

ii. Kaçınma davranışı; travmayla ilgili uyarıcılardan mümkün olduğunca uzak durmaya çalışmaktır. Bunlar olayı hatırlatan isimler, yerler, konuşmalar, durumlar, faaliyetler, nesnelere hatta travmayla bağlantılı duygu ve düşünceler olabilir. Olayı hatırlamak büyük bir sıkıntı, acı ve korku hissine yol açtığı için kişi olayı hatırlatan yerlere gitmez, bu konulardan bahsetmez veya konuşulan yerlerden uzak dururlar. Örneğin; depremde enkaz altında kalmış bir kişi, evin enkazının bulunduğu yeri hatta o şehri bile ziyaret edemeyebilir, olaydan hiç bahsedemeyebilir.

iii. Aşırı uyarılma; kişinin davranışlarını her an olay tekrar olacakmış gibi şekillendirme, tehlikeler karşısında aşırı tedbirler alma, sürekli tetikte olma, âni ses ve hareketlerde sıçrama gibi belirtiler içerir. Özellikle uykusuzluk sık görülür. Travmayla ilgili korkular nedeniyle uykuya dalmak saatler sürebilir ya da kişi kendisini sürekli diken üstünde hissettiğinden normalde en küçük bir sese uyanabilir. (Zeytinoğlu ve Çatak, Tarihsiz: 10-11)

Travma Sonrası Stres Bozukluğu görülen pek çok kişide aynı anda başka ruhsal rahatsızlıklar da görülebilir. TSSB ile birlikte en sık görülen rahatsızlık depresyondur. Depresyonun en sık görülen belirtileri de isteksizlik, hâlsizlik, moral bozukluğu, uyku ve iştah bozukluğu ve hayattan zevk alamamadır. Depresyon ruhsal travmadan sonra ilk kez ortaya çıkabileceği gibi, daha önce depresyon geçirmiş kişilerde depresyonun tekrarlaması şeklinde de görülebilir. Depresyon dışında çeşitli anksiyete (bunaltı) bozuklukları, aşırı alkol veya madde kullanımı da görülebilir. Daha önceden ruhsal hastalık geçirmiş kişilerde travma sonrasında o hastalıkların yeniden ortaya çıkma riski fazladır.⁷

Toplumda ruhsal travma yaşayan pek çok kişi olmasına rağmen ancak bir kısmında travma sonrası stres bozukluğu görülür. TSSB, kişinin cinsiyeti, bireysel, toplumsal ve biyolojik yapısı, travmatik olaya bakış açısı, inanç dünyası gibi etkenlere bağlı olarak kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Bu da bazı kişilerde hastalığa bir yatkınlık olabileceğini ya da bazılarının hastalığa karşı daha dayanıklı olduklarını düşündürür. Yapılan araştırmalar; erkeklerin travmatik yaşantılarla daha fazla karşılaşma olasılığına karşın, kadınların erkeklere oranla ruhsal travmalardan daha çok etkilendiklerini ve travma sonrası stres bozukluğuna daha sık yakalandıklarını göstermektedir. Yine araştırmalar, geçmişte başka ruhsal travma yaşayanların, daha önce ruhsal hastalık geçirmiş olanların veya yakınlarında ruhsal hastalık bulunanların daha fazla risk altında olduklarını söylemektedirler.

1.3.1. DSM 5'e Göre TSSB Tanı Kriterleri

Travmatik yaşantılara verilen tepkiler, 1980 yılında American Psychiatric Association APA (Amerikan Psikiyatri Birliği) tarafından yayınlanan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM* (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)'nin üçüncü baskısında, Travma Sonrası Stres Bozukluğu adıyla literatüre girmeden önce de var olduğu bilinen ve farklı terimlerle

⁷ "Travma Sonrası Stres Bozukluğu", *Türkiye Psikiyatri Derneği*. (<http://www.psikiyatri.org.tr/>, et. 26.08.2019)

açıklanmaya çalışılan olgulardı. 1980'den önce, travmatik yaşantıların ruh sağlığı üzerindeki etkileri için “Tecâvüz Sendromu” ve “Çatışma Stresi Tepkisi” gibi farklı terimler kullanılmaktaydı. Ancak ilk kez DSM-III de travma ile ilişkili bozukluk kavramı netleşmiştir. (Baykuzu 2016: 2) DSM III’de tanımlanan Travma Sonrası Stres Bozukluğu kriterleri daha sonra revize edilerek DSM IV’de yayınlanmıştır.⁸

Belli aralıklarla revize edilen DSM’ nin 2013 yılında yayınlanan beşinci baskısında da (DSM-5) travma sonrası stres bozukluğu tanı kriterlerinde bazı değişiklikler yapılmıştır.

DSM 5’e göre Travma Sonrası Stres Bozuklukları belirtileri; tekrarlayan, istem dışı anılar, travmatik kabuslar, disosiyatif tepkiler (bayılmalar, sara benzeri nöbet geçirme, çarpınma, kasılma, bilinç kaybı vb), travmatik olayın hatırlatıcılarıyla karşılaşıldığında yoğun ve uzun süren sıkıntı, travmayla ilişkili uyaranlar karşısında belirgin fizyolojik tepkisellik (otonom belirtiler, çarpıntı, terleme, titreme vb.), olaydan sonra travmaya ilişkili zorlayıcı uyaranlardan sürekli kaçınma çabaları (travmayla bağlantılı düşünce ve duygular, dış hatırlatıcılar yani isimler, yerler, konuşmalar, faaliyetler, durumlar veya nesnelere), travmatik olaydan sonra başlayan veya artan olumsuz değişiklikler (kendine ve başkalarına yönelik ısrarlı ve çarpıtılmış suçlama veya olumsuz beklenti, başkalarına

⁸ DSM IV’e göre teşhis tanımlanması için şu kriterlerin karşılanması gerekir: a) Kişi, kendisi veya başkaları tarafından gerçek veya muhtemel bir ölümlerle, ciddi yaralanmayla ya da fiziksel bütünlüğe yönelik bir tehditle doğrudan karşı karşıya kalmış veya bu tür bir olaya tanık olmuş ve yoğun korkuyla, çaresizlik veya dehşet duygusuyla tepki vermiştir. (Çocuklarda bu düzensiz, heyecanlı davranışlarla dile gelebilir). b) Travmatik olay, tekrarlanan ve bilinci zorlayan bunaltıcı hatıralar (görüntüler, algılar, düşünceler şeklinde) geçmişe dönüşler veya olaya ilişkin rüyalar gibi belli biçimlerde tekrar tekrar yaşanmaktadır. (Küçük çocuklarda travmanın ana temasının veya bazı yanlarının dışı vurulduğu tekrarlanan oyunlar şeklinde gözlenebilir). c) Sanki travmatik olay yeniden yaşanmış gibi davranma veya hissetme (yanılsamalar, halüsinasyonlar, geçmişe dönüşler de buna dahildir). d) Travmatik olayın bir yanını sembolize eden veya çağrıştıran iç veya dış uyarıcılara maruz kalındığında yoğun ruhsal bunaltı hissedilir. e) Travmayla ilgili uyarıcılardan inatla kaçınma veya genel tepkilerde körelme, anlamlı etkinliklere ilgisizlik ve başkalarından uzaklaşma, yabancılaşıma duyguları ortaya çıkmıştır. Olayın önemli yanları konusunda hafıza kaybı söz konusu olabilir. f) Kolay heyecanlanma, sinirlilik, öfke patlamaları, abartılı şaşkınlık tepkisi, uyku düzeninin bozulması, yoğunlaşmada veya hatırlamada zorluk, başkaları ölürken kendisinin hayatta kalması konusunda suçluluk duyguları hissedilebilir. g) Rahatsızlığın süresi bir aydan fazladır ve rahatsızlık, belirgin bunaltı veya kişinin mesleki ve/veya toplumsal yaşamında ciddi işlevsel bozulmalar yaratmıştır. (Budak 2017: 742)

yabancılaşma, önceden anlamlı gelen faaliyetlere karşı belirgin ilgi azalması, travmatik olayın başlıca özelliklerini hatırlayamama, duygulanımın kısıtlanması, olumlu duygular yaşayamama, saldırgan veya sinirli davranışlar, umursamaz ve kendine zarar verici davranışlar, aşırı uyarılmışlık, uyku bozuklukları, aşırı irkilme tepkisi, yoğunlaşma sorunları) şeklinde tanımlanmıştır. (APA 2013: 144)

DSM 5'te bir tanı kategorisi olarak yer almayan ancak "ileri araştırma gerektiren durumlar" kısmına "süreğen komplike yas bozukluğu" adı ile eklenen bir de "yas olgusu" vardır. Bir yakının kaybından sonra yaşanan normal yasin tedavi gerektiren travmatik bir yastan ayrımının yapılması, tedaviye başlama zamanı ve nasıl bir tedavi uygulanacağı konusu tartışmalıdır. (Cesur 2017: 289-310)

1.3.2. Yas Olgusu

İnsanoğlu kaçınılmaz olarak hayatı boyunca birçok kayıp yaşar ve doğası gereği kayıp yaşantıları sonrasında yas sürecine girer. Psikolog ve psikiyatlara göre, yas süreci kaçınılmaz olduğu kadar, bir o kadar da gerekli bir süreçtir. Bu süreç, bir çeşit uyum sağlama süreci olarak da ele alınabilir. Kayıp sonrası, kaybedilenin artık olmadığı dünyaya uyum sağlamak zor olduğundan insan fizyolojik, duygusal ve davranışsal olarak birtakım tepkiler verebilir. Bu durum bir anlamda herhangi bir kayıp ya da değişikliğe psikolojik olarak yanıt vermektir. Bu süreçte ortaya çıkan tepkiler zaman içerisinde azalır ve kişi eski işlevsellik düzeyine geri döner. Bir başka deyişle normalleşir. Ancak kimi zaman yas süreci olağan seyrinden sapabilmekte, belirtilerin şiddeti zaman içerisinde azalmayarak süreç karmaşık bir hâl alabilmektedir. Psikolog/psikiyatlara göre, kayıp sonrası normal olan yas süreci sıklıkla ilk 3-6 ay içerisinde tamamlanmalı ve kişinin işlevselliği normale dönmelidir. Bazı psikologlar için bu süre 6 aydan 1 yıla kadardır. Eğer yas süreci, uzun ve olumsuz bir gidişat sergiliyorsa, işlevsellik düzeyini ve psikolojik iyi oluş hâlini etkiliyorsa hatta ölümcül sonuçlar doğurabilme tehlikesi taşıyorsa kesinlikle göz ardı edilmemesi gereken bir olgudur. Kişi kaybı inkâr ediyor ya da bastırıyorsa, kaybı hatırlatan herkesten ve her şeyden kaçırıyorsa, ölen kişi

hakkında şimdiki zaman dilini kullanarak bahsediyorsa, kaybedilen kişinin eşyalarını uzun süre saklıyorsa, kayıp sonrası madde ya da alkol kullanımını arttırdıysa, mezara gitmemek ve dini ritüellerden kaçınmak gibi davranışlar sergiliyorsa, söz konusu belirtilerin varlığı ve şiddeti psikolojide risk faktörü olarak ele alınmaktadır. Buna göre, karmaşık yas veya bir başka deyişle travmatik yas genel anlamıyla sevilen kişinin âni ya da şiddetli ölümü karşısında şok hissetme, acı duyma, ölümü kabul etmeme, kişiyi aşırı özleme, sürekli onu arama, zihnin sürekli ölen kişi ile meşgul olması, günlük işlevselliklerde bozulma gibi belirti ve tepkilerin normal yas sürecinden zaman olarak daha uzun ve daha şiddetli olması olarak tanımlanmaktadır. (Cesur 2017: 289-310)

1.4. Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Tedavi Yöntemleri

Bugün modern psikolojide, TSSB'nin tedavisinde, travmatik olaylardan herkesin aynı oranda etkilenmediği bilindiğinden, travmanın etkilerinin giderilmesinde herkesin ihtiyacına göre farklı tedavi yaklaşımları planlanmaktadır. Travmadan az etkilenmiş, hayatını eskisi gibi sürdürebilen kişilere sadece bilgilendirme yapılırken, travmadan daha çok etkilenmiş ciddi belirtiler yaşayan ancak işini gücünü sürdürebilenlere danışmanlık veya kısa süreli psikolojik tedavi yaklaşımları; hayatı ciddi derecede etkilenmiş ağır belirtileri olanlara da yoğun psikolojik tedaviler, ilaç tedavileri veya hastaneye yatış uygulanmaktadır.⁹

Genellikle psikoloji/psikiyatride uygulanan tedavi; ilaç tedavisi ve psikolojik tedavilerdir. Bazı durumlarda sadece ilaç tedavisi, bazı durumlarda sadece psikolojik tedavi, bazı durumlarda da her ikisi birlikte uygulanır.

Psikolojik ve ilaç tedavilerinin TSSB'yi önlemesinin mümkün olup olmadığının belirlenmesi, risk altındaki grupların önceden saptanıp farklı tedavi yöntemleriyle izleme çalışmalarının yapılması, araştırmacılar için incelenmeyi bekleyen

⁹ "Travma Sonrası Stres Bozukluğu", *Türkiye Psikiyatri Derneği*. (<http://www.psikiyatri.org.tr/>., et. 26.08.2019)

alanlardır. (Gökalp 2000: 21-28) Dolayısıyla travma sonrası stres bozukluğunun tedavisinde yeni arayışlar sürmektedir.

1.4.1. İlaç Tedavisi

Psikiyatride ilaç tedavisinde üç unsurun çok önemli olduğuna inanılır; doğru tanı, doğru ilaç ve uygun doz. Başka bir deyişle ilaç tedavisi, doğru tanı koymak ve doğru ilacı vermek üzerine kuruludur. Doğru tanı konulduğunda ve doğru ilaç verildiğinde, kişilerin tedavilerini doktor kontrolünde sürdürmeleri, ilacı doktorun önerdiği dozlarda ve sürelerde içmeleri beklenir. (Sayar 2018: 236-237)

İlaç tedavisinde en çok kullanılan ilaç antidepresanlardır. Ancak antidepresanların hastalık belirtilerini tamamen ortadan kaldırmaktan çok belirtileri yatıştırmakta etkili olduğu söylenir. (Aker 2012: 12) Antidepresanların etki mekanizmaları günümüzde hâlâ tam olarak aydınlanmamıştır. Etki mekanizmalarının aydınlanması için kısa sürede ortaya koydukları etkilerden çok, uzun dönemdeki etkilerinin takibe alınması gerekmektedir. Kullanım alanı, kullanım süresi, kullanım özellikleri, yan etkileri gibi faktörlerin takibi bu anlamda önemlidir. (Öztürk 1988: 434-442)

Travma sonrası stres bozukluklarında, ilaç tedavilerine yanıt alınıp alınmadığıyla ilgili çalışmalar daha çok savaş gazileri ve askerler üzerinde yapılmıştır. Gazilerde birçok tedavi yönteminin uygulandığı, ancak tedaviye yeterince yanıtın alınmadığına dâir bulgular elde edilmiştir. Askerî travmaya mâruz kalanlarda da tedaviye yanıt oranı sivillere göre daha düşük bulunmuştur. (Gökalp 2000: 21-28)

Uygun süre ve dozda ilaç aldıkları halde tedaviye yanıt vermeyenler, intihar düşüncesi ya da davranışları olanlar, başkasına zarar verme riski bulunanlar, ilacın yan etkilerini şiddetli yaşayanlar, madde ve/veya alkol kullanım bozukluğu olanlar ve toplumsal/aile desteği sınırlı olanların tedavilerinin nasıl yapılacağı ile ilgili hâlâ yanıt bekleyen sorular vardır. (Gökalp 2000: 21-28)

1.4.2. Psikolojik Tedaviler

Psikolojik tedaviler, çok geniş anlamda ruhsal yollarla yapılan yardım ve iyileştirme amaçlı psikoterapilerdir. Psikoterapilerde, öncelikle kişi hakkında bilgi toplamak ve psikolojik değerlendirme yapabilmek için bir takım psikolojik testler uygulanır. Psikolojik testlerin yanı sıra, yapılandırılmış görüşme çizelgeleri ve çeşitli derecelendirilmiş ölçekler de kullanılabilir. Yapılan psikolojik değerlendirmenin ardından hekimin tutumuna, benimsediği kurama, tedavinin biçimine ve yapısına göre özel teknikleri olan psikoterapiler uygulanır. (Öztürk 1988: 469)

Hekimin benimsediği kurama göre yapılan psikoterapilerde genellikle dört kuramdan yararlanır: (Öztürk 1988: 470) i. Psikodinamik temellere dayanan, psikanalitik psikoterapiler.¹⁰ ii. Öğrenme ilkelerine dayanan, davranışçı psikoterapiler.¹¹ iii. Bilgi-işleme ilkelerine dayanan, bilişsel-davranışsal psikoterapiler.¹² iv. Varoluşçu ve olgu-bilimsel temellere dayanan, varoluşçu-hümanist-fenomenolojik psikoterapiler.¹³

¹⁰ Çağımızın hem en etkili, hem de en tartışmalı isimlerinden birisi olan Psikanalizin kurucusu olan *Freud*'un kuramına dayalı olarak yapılan psikoterapilerdir. Zamanla *Jung, Adler, Rank, Horney, Sullivan* tarafından kuramsal olarak değişikliğe uğramıştır. (Öztürk 1988: 472)

¹¹ Bihevörizm olarak bilinir. Davranışçı terapiler, öğrenme ilkeleri çerçevesinde oluşturulmuş farklı yöntem ve teknikler kümesidir. Tek ve standart bir tedavi yöntemi değildir. Kişiye ve sorunun niteliğine göre yöntemlerden bazıları seçilir ve uygulanır. Öncüleri arasında *Pavlov, Bechterev, Skinner, Wolpe*, sayılabilir. (Öztürk 1988: 474-477)

¹² İlk olarak A.Beck tarafından 1960'lı yıllarda depresyonların tedavisinde uygulanmıştır. Bu görüşe dayalı terapide hastanın kendisini, dünyayı ve geleceği yanlış değerlendirmelerini düzeltmesi için bir dizi egzersizler ve bilinçli çalışmalar yapılır. Öncüleri arasında *Ellis ve Bandura* sayılabilir. (Öztürk 1988: 476)

¹³ Davranışçılık ve psikanalizden sonra psikolojide üçüncü güç olarak ortaya çıkmışlardır. Kaynaklarına bağlı olarak varoluşçu yaklaşım, hümanist yaklaşım ve fenomenolojik yaklaşım olarak üç ana damara ayrılırlar. Psikanaliz ve davranışçı yaklaşımlara bir tepki olarak çıkan ve 1960'larda Amerika'da gelişmeye başlayan hümanistik psikoloji, özellikle orta sınıftan insanların, maddesel bolluğa karşılık, içinde buldukları ruhsal boşluğu ve anlamsızlığı görmeye başlamaları sonucu güçlü bir akım olarak ortaya çıkmıştır. *Abraham Harold Maslow* kuramın babası kabul edilir. Varoluşçu yaklaşımın temsilcisi *Rolla May* ve fenomenolojik yaklaşımın temsilcisi de *Carl Rogers* kabul edilir. (Bayzan 2015: 154)

Son gelişmeler doğrultusunda bu psikoterapilere eklenenler de vardır. Bunların başında transpersonel yaklaşıma dayalı tedaviler gelmektedir.¹⁴ Yine Viktor Frankl öncülüğünde psikoterapi ekolleri arasında orjinal bir yaklaşım olarak yerini alan logoterapi de, Viyana çıkışlı olan ve ABD’de yetkinliğini ispatlayarak yaygınlık kazanan terapilerdendir.¹⁵

Bu psikoterapiler, tedavinin biçimine ve yapısına göre bireysel yapılabildiği gibi grup, aile, oyun psikoterapisi ya da psikodrama şeklinde de yapılabilir. (Öztürk 1988: 469-470)

Travma sonrası stres bozukluklarında en sık kullanılan terapi yöntemi, bilişsel-davranışçı terapi adı verilen yöntemdir. Bilişsel-davranışçı terapide kişinin sağlıklı ve olumsuz düşüncelerinin sistemli bir şekilde gözden geçirilmesi ve hatalı düşüncelerinin sağlıklı düşüncelerle değiştirilmesi, korku nedeniyle kaçındığı durumların üstüne gidilerek bu durumlarda yaşadığı korkunun azaltılması, bir anlamda değiştirilemez gerçeğin kabullenilmesi ve hayatın normal akışına döndürülmesi amaçlanır. Tedavide özellikle sistematik duyarsızlaştırma (desensitization)¹⁶ ve maruz bırakma (exposure)¹⁷ terapisi ve teknikleri kullanılır. İki teknikte de kişinin travma ile ilgili durumlarla sistematik ve kontrollü bir şekilde yüzleşerek duyarsızlaştırılması ve travmatik etkilerin aşamalı olarak

¹⁴ Transpersonel psikoloji, hem Batı bilimine hem de Doğu bilgeliğine başvurarak, insan potansiyellerinin gerçekleştirilmesine yönelik, her iki gelenek bilgisini bütünleştirmeyi amaçlar. Doğu bilgeliği olarak en çok Budizm, Hinduizm ve Tasavvuf’tan yararlanılmıştır. Sûfi gelenekten özellikle *Hallac-ı Mansur, İbn Arabî ve Mevlâna*’nın isimleri öne çıkmaktadır. Öncüleri arasında *Ken Wilber, Roger Walsh, Frances Vaughan, Stanislav Grof, Ralph Metzner, Stanley Krippner, Huston Smith, Miles Vich, James Fadiman ve Robert Frager* vardır. (Bayzan 2015: 163)

¹⁵ Adını Yunanca bir kelimedenden “Logos”(anlam)’dan almaktadır. Anlam merkezli bir terapi tekniğidir. Frankl’e göre “anlam” ihtiyacı, ancak değerlere bağlanmakla, onları gerçekleştirmekle tatmin bulabilir. Anlam-değer ilişkisinde değerler kapsamlı anlam imkanlarıdır ve değerler her çağda geçerlilik arzeder. (Bahadır 2014: 188)

¹⁶ Tedaviye gelen kişilerin anksiyetelerini kontrol edebilmeleri, tedaviye uyum ve katılım sağlayabilmeleri için öncelikle gevşeme, düşünce durdurma, nefes alma, sorun çözme, rahatlama gibi teknikler eğitsel bir çerçevede aktarılır. Gevşeme egzersizlerinden sonra kişiden, bunaltı duyduğu nesne ve durumları zihninde yaşatması istenir. Bu uygulama, bunaltı uyaranları açısından hafiften şiddetliye, kolaydan zora doğru sıralamalı bir düzende işler. Sürekli tekrarlamalarla belli bir düzen içerisinde her basamaktaki bunaltı söndürülmeye çalışılır. (Öztürk 1988: 475)

¹⁷ Üstüne gitme olarak adlandırılır. Bunaltıyı zihinde veya gerçek yaşamda bütün yoğunluğu ile yaşamak ya da azar azar arttırarak aşamalı olarak korku veren nesne ya da durumun üstüne gitmek biçiminde kullanılır. (Öztürk 1988: 475)

azaltılması sağlanmaya çalışılır. Davranışçı tedavilerin özellikle zorlayıcı düşünceler, geriye dönüşler (flashback), travmaya ilişkin korku, panik ve kaçınma davranışları ile aşırı uyarılmışlık, tetikte olma, irkilme gibi TSSB'nin belirtileri üzerinde etkili olduğu düşünülür.

Duygu odaklı bireysel tedavi yöntemi olarak bilinen Hipnoz¹⁸ da yine TSSB belirtilerinde çözüm amaçlı kullanılabilir. Bu yöntemin yaygınlaşması, II. Dünya Savaşı'nda yaralanan askerlerin acılarını dindirmek için gerekli ilaç bulunamadığında, hipnozun uygulanması ile gerçekleşmiştir. Bugün hipnoz; stres, beslenme ve uyku bozuklukları, konsantrasyon problemleri, fobiler ve diğer ruhsal hastalıkların tedavisinde kullanıldığı gibi, diş hekimliğinde ameliyatta anestezi yerine de kullanılabilir hatta hipnozla ağrısız, sancısız bir doğum bile yaptırılabilir. (Bayzan 2015: 31)

Travma sonrası stres bozukluklarının tedavisinde son zamanlarda yeni terapi yöntemlerinden de bahsedilmektedir. Bu yöntemlerden biri EMDR yani, göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme olarak adlandırılan yöntemdir. 1987 yılında Francine Shapiro göz hareketleri ile rahatsız edici düşünceler arasında bir ilişki bulmuş ve çalışmalarını travma yaşamış kişilerle yürüterek bu tedavi yöntemini geliştirmiştir. Bu yöntemde amaç; bireyin, travmatik olayın olumsuz etkilerine duyarsızlaşmasını ve olumlu bir şekilde olayı yeniden işlemesini sağlamaktır. Bu teknikte hastanın olay anında aslında işlememiş olduğu duygusal, görsel, bedensel anıların işlenmesi hedeflenir.¹⁹

Psikolojik tedavilerde psikoterapilerin, travma sonrası stres bozukluklarının bazı durumlarında etkili olabileceği düşünülse de birçok durumda tek başına yeterli

¹⁸ Mazisi çok eskilere dayanmakla birlikte bilimsel çevrelere girmesi Franz Anton Mesmer sayesinde gerçekleşmiştir. Hipnoz, Yunanca uyumak anlamına gelmektedir. Fakat hipnoz tam anlamı ile uyku hali değil, uyku ile uyanıklık arasında olup, telkin almayı kolaylaştıran bir ruh halidir. Bilinçli olarak yapılan bir hipnoz sırasında birey, terapistin söylediği her şeyi duyar ve kendi düşüncelerinin de farkındadır. Hipnoz halinden çıktıktan sonra her şeyi hatırlar. (<https://www.hipnoterapi.com>, et. 29.10.2019)

¹⁹ “Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme” *Türkiye EMDR Derneği*. (<http://www.emdr-tr.org>., et. 26.08.2019)

olamayacağı, ilaç tedavisinin yanında yardımcı bir yöntem olarak uygulanabileceği düşünülmektedir.

1. 5. Modern Psikolojide Mevcut Tedavi Yöntemlerinin Değerlendirilmesi

Günümüzde bazı psikolog ve psikiyatlara göre, psikolojinin yirminci yüzyılın başlarındaki oluşum sürecinden itibaren metafizik alanı reddeden bir tutum içinde olması, bir başka deyişle insânî duyguların ulvîliğini ve ilâhi kaynağa dayandığı düşüncesini reddetmesi, onun insânî duygulara baştan beri negatif yönden bakmasına yol açmıştır. Bu nedenle öncelikli olarak hep olumsuz tutum ve davranışlar ele alınmıştır. Özellikle modern psikolojinin kurucu babalarından sayılan Sigmund Freud, diğer bazı konularda olduğu gibi bu konuda da eleştirilmiştir. Freud, eserlerinde iki yüz elli kadar yerde cezalandırmaktan bahsederken sadece birkaç kez affetmekten bahsetmiştir. (Köse 2017: 105) Freud'u eleştirenlerin başında, uzun yıllar yol arkadaşlığı yaptığı, öz oğlu gibi sevdiği, kurucusu olduğu psikanalizin vârisi olarak gördüğü, İsviçreli psikiyatr Carl Gustov Jung da (ö.1961) vardır. Analitik Psikoloji'nin kurucusu ve Freud'un öğrencisi olan Jung, başlangıçta Freud'un eserlerinin büyük bir hayranı olsa da zamanla Freud'un temel kavram ve fikirlerinin birbiriyle çeliştiğini görmüş ve Freud'la giderek artan fikir ayrılıkları yaşamıştır. Ör. Jung, Freud'un motivasyon gücü olarak cinselliğe odaklanmasına, bilinçaltına yönelik teorisinin çok sınırlı ve aşırı negatif olmasına karşı çıkmıştır. Jung'a göre Freud; çok büyük bir insandır ama trajik bir kahramandır, daha da ötesi kendi şeytanının tutsağıdır. Çünkü ona göre her zaman dinsiz olduğunu vurgulayan Freud bir dogma kurmuş, daha doğrusu yitirdiği tanrı inancının yerini başka bir zorlayıcı imgeyle yani cinsellikle doldurmuştur. (Jung 2017: 178-184) Jung'ın eleştirileri dışında Freud'un ileri sürdüğü ve savunduğu bazı düşünceler de zamanla klinik çalışmalarla geçerliliğini yitirmiştir. Ör. Freud'a göre insanın ruh sağlığı ve mutluluğu, bütün içgüdüsel isteklerin engellenmeden doyurulmasına bağlıdır. Mesela Freud, erkeğin bütün kadınları elde etmek için sınırsız bir istekle dolu olduğunu, ancak bu isteğini toplumsal baskılar yüzünden gerçekleştiremediğini ileri sürmüştü ve bu durumu

erkeğin mutluluğuna bir engel olarak görmüştür. Oysa klinik çalışmalarda elde edilen veriler, yaşamlarını hiç kısıtlamadan cinsel doygunluk peşinde koşarak geçiren erkek ve kadınların mutluluğa eremediklerini, çoğu zaman aşırı nevrozlu çatışmalardan ya da belirtilerden acı çektiklerini açıkça göstermiştir. (Fromm 1995: 88)

Psikolojinin oluşum sürecindeki bu yanlışlığa dikkat çeken psikolog ve psikiyatrlar, modern psikoloji ve psikiyatri bilimlerinin bir yandan insanın hasta veya sağlıksız düşünce, duygu ve davranış yapısını bilimsel açılardan açıklamaya çalışırken bir yandan da insanın acılarına çareler bulmaya çalışmak gibi bir tutum içinde olduğundan bahsederler. İnsanı anlatmak için yüzbinlerce kitap yazılmasına ve sürekli yeni ilaçlar geliştirilmesine rağmen insan psikolojisinde gözlenen gittikçe artan oranlardaki çözülmeye hatta yıkıma dikkat çekerler. Psikolojik sağlık alanında, ilerlemenin tersine kötüleşme gözlendiğini istatistiklere²⁰ dayalı olarak paylaşırlar. Onlara göre; çağdaş psikoloji ve psikoterapi akımlarının insanın dünyadaki serüvenine olumlu bir açılım getirebilmeleri öncelikle Batı ve birey merkezci, maddeci yönelimlerinden arınabilmeleriyle mümkün olabilir. Bu da anlamak için sevmenin ön koşul sayıldığı mânevi disiplinlere açık olmakla gerçekleştirilebilir. (Merter 2014: 13)

Modern psikolojiye yönelik eleştiriler sadece Freud'un görüşlerine yönelik değildir. Dennis Fox, Isaac Prilleltensky ve Stephanie Austin imzasıyla 1997 yılında okuyucunun karşısına çıkan *Critical Psychology an Introduction* (Eleştirel Psikoloji) isimli kitap, psikolojinin farklı inceleme alanları ve alt disiplinlerine ilişkin eleştirilerin ve alternatif bakış açılarının sunulduğu makaleler bütününden oluşmaktadır. Yazar kadrosu sadece bu isimlerle de sınırlı değildir. Amerikan Psikoloji Birliği ve Ceza Bilimleri Akademisi üyesi Bruce A. Arrigo ve Virgine

²⁰ Amerika da yapılan bir araştırmada; 1915'ten önce doğan Amerikalıların sadece %1 veya %2'si hayatları boyunca büyük bir depresyon geçirirken, günümüzde bu oranın %15 ile %20'lere çıkmış olduğu sonucuna varılmıştır. Hatta bazı araştırmalarda bu sonuç, %50'ye yakın çıkmıştır. Kaygı oranları üzerinde yapılan bir başka araştırmada da; 1950 ile 1990 yılları arasında ABD'deki 9 ile 17 yaş arası ergenlerin kaygı oranlarında %85 oranında bir kötüleşme tespit edilmiştir. Bu konuda ülkemizde yapılan küçük kapsamlı bir pilot çalışmaya göre de ülkemizdeki kaygı oranlarında artış 1982 ile 2010 yılları arasında %88,8 olarak bulunmuştur. (Merter 2014: 13)

Braun, Heather E. Bullock, Kerry Chamberlain, Frances Cherry, Victoria Clarke, Kevin Durrheim, Alexa Hepburn, Rachel T. Hare-Mustin, Derek Hook gibi elliye yakın psikoloji akademisyeninin tek başına ya da birkaç akademisyenle birlikte yazdığı bölümlerden oluşan kitabın ikinci baskısı 2012 yılında 592 sayfa olarak basılmıştır. (Fox ve diğ. 2017: 7-13) Kitapta, hem klinik tanılamaya, hem de kuramlara rasyonel birtakım eleştiriler getirilmektedir. Örneğin bir makalede; psikiyatrik hastaların sınıflandırılmasında en yetkili kaynak olan ve Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından hazırlanan *DSM*'nin bilimsellikten uzak birtakım argümanlarla hastalıkları sınıflandırdığı, bu sınıflandırmanın da politik ve ekonomik kaygılarla yapıldığı ileri sürülmektedir. Makalede, “normal” ve “anormal” kavramlarının kişiden kişiye, toplumdan topluma ve kültürden kültüre değişen kavramlar olduğu, dolayısıyla anormallik kriterlerinin standart olamayacağı vurgulanmıştır. *DSM*'nin her baskısıyla yeni hastalık tanılamalarının getirilmesinin, hastalıkları sınıflandırmaktan daha ziyade, politik anlaşmalara ve sigorta şirketlerine hizmet ettiği dile getirilmiştir. Ayrıca bu tanılamaların, insanlarda ötekileştirme, dışlanma, yoksunluk, ayrımcılık ve baskılanmaya sebebiyet verdiği ifade edilmiştir. (Özçelik ve Gürsu 2018: 173-176)

Bir grup psikolog ve psikiyatr da günümüzü “antidepresan çağı” olarak tanımlamakta; sokaktaki pek çok insanın sorunlarıyla başa çıkabilecek güçleri varken antidepresan ilaçlara mürâcaat ettiklerini, tıptaki yaklaşımın da “dünyanın ilaçlarla tedavi gözlüğünden görülmesi” şeklinde özetlenebileceğini söylemektedirler. Tedirginlikleri, kullanılmasız zorunlu hâllerde ilaç verilmesine ilişkin değildir. Sadece antidepresanların gerçekten kullanması gereken hasta grubunun çok daha ötesinde insan kitlelerine verilmesi yönündedir. (İzmir 2019: 33-37.) Üstelik antidepresan ilaç kullanımının uzun vadede insanlar üzerindeki etkileri henüz çok iyi biçimde anlaşılmamışken bu ilaçları kullanmaya yönelik

inanılmaz bir artış olduğunu ifade ederler.²¹ Antidepresanlara ilişkin son zamanlarda yapılan bazı araştırmaların da kafa karıştırıcı olduğunu söylerler.²²

Günümüzde insan ruhunun çoraklaştığı, psikoloji ve psikoterapi öğretilerinin ruhun sızılmasına yeterince merhem olamadığı düşüncesini kabul eden psikolog ve psikiyatlara göre, sağlık sistemimiz hastayı dinlemek ve anlamak üzerine kurulu değildir. Daha çok tanı koymak ve ilâcı vermek üzerine kuruludur. Oysa onlara göre herkesin acılarına ilişkin anlatmak istediği bir hikâyesi vardır ve bu insanlara hikâyelerini doya doya konuşacakları bir ortam sunulmadığı hatta onlarla ortak bir konuşma zemini yaratılmadığı sürece, sadece tanı koymaya ve ilaç vermeye yönelik tedavilerin soruna çözüm olamayacağına inanırlar. Bu psikolog ve psikiyatrlar, mevcut tedavi yöntemlerinde günlük dilin akışını bozan, çağrışımları gevşeyip hiçbir şey anlatmaz gibi görünen, yeni kelimeler îcad eden bir hastayla konuşmak yerine, on dakika sonra sıranın başka bir hastaya geldiği uygulamalardan endişelidirler. (Sayar 2018: 236-237)

Temelde insanın kötü bir varlık olduğu önermesini esas kabul eden, insanın genlerine işlemiş olan bencillik düşüncesini; savaşlardan ekonomik kaynakların bölüşümüne dek pek çok toplumsal olayı açıklamakta kilit işlevi olarak gören, bilim ve ilerlemeyi her şeyin önüne koyup insan benliğinin sadece düşünen tarafıyla meşgul olan katı bilim anlayışa karşı çıkan bir grup psikolog/ psikiyatrlar da bugün Batı'da insanın mânevi potansiyeline odaklanan spiritüel²³ akımların yükselişine umutla bakarlar. (Sayar 2018: 33-35)

Modern psikolojide spiritüel akımların yükselişi Carl Gustav Jung ile başlamıştır. Jung ile başlayan bu yeni sürece Erich Fromm, Abraham Maslow, Gordon Allport gibi isimler de katkıda bulunmuşlardır. Bu yeni süreçle birlikte psikolojinin insana

²¹ Antidepresan ilaç kullanımı, Türkiye'de 2003 yılında yaklaşık 14 milyon kutuyken, 2012 yılında 37 milyon kutuyu aşmış bulunmaktadır. 2012 yılında Türkiye'de tüm psikiyatri ilaçlarının satışı, kişi başına 1 kutu düşecek derecede artmıştır. ABD'de ise antidepresanlar, 2011 yılında 270 milyon kutu ile en çok satılan ilaçlar arasında ilk sıraya oturmuştur. (İzmir 2019: 9)

²² Hull Üniversitesi'nde gerçekleştirilen kapsamlı bir inceleme, antidepresanların hafif veya orta şiddetli depresyonda plasebodan hiç de üstün olmadığını göstermiştir. (Sayar 2018: 63)

²³ Spiritüel; Fransızca kökenli bir kelime olup, tinsel, ruhsal anlamına gelmektedir. Spiritüalizm ise, ruhçuluk demektir. (<https://sozluk.gov.tr/>, e.t. 29.10.2019)

negatif bakışı yavaş yavaş değişmeye başlamıştır. Mesela Erich Fromm 1966'da yazdığı *You Shall Be As Gods* (Tanrılar Gibi Olacaksınız) kitabında insanın tanrısal bir öze sahip olduğunu savunmuştur. Hümanist Psikoloji anlayışı da davranışçı ve psikanalizin hastalıklı insan modeli yerine, sağlıklı insan modeli üzerinden hareket etmeye başlamıştır. İnsanın özde “iyi” olduğunu kabul eden bir tavır sergilemiştir. Olumlu insani özelliklere de vurguda bulunmuştur.

Günümüzde transpersonel psikoloji ve pozitif psikoloji gibi akımlar da psikolojinin oluşum sürecindeki yanlışığa işaret etmişlerdir. Transpersonel psikoloji “Doğu bilgeliği” nin insanı anlama ve yorumlama yönteminin psikoloji tarafından dikkate alınması gerektiğini savunmuştur. Mesela, Nossrat Peseschkian *Doğu Hikâyeleriyle Psikoterapi* kitabını bu çerçevede yazmıştır. (Köse ve Ayten 2017: 9-10) Pozitif psikoloji akımını başlatan, bu akımın yayılmasını sağlayan, pozitif psikoloji üzerine birçok kitap yazmış ve 1988 yılında APA başkanlığı da yapmış bulunan Amerikalı psikolog ve araştırmacı Martin Seligman (1942)²⁴ 2004 yılında katıldığı bir TED konuşmasında, pozitif psikolojiyi çalışma nedenlerini şöyle açıklamıştır: Ona göre ilk sebep ahlâkîdir. Psikologlar ve psikiyatristler, suç bilimcileri ve patoloji araştıranlar hâline gelmişlerdir. Dolayısıyla insanların seçimler yaptığı, kararlar aldığı ve sorumluluğu olduğu unutulmuştur. İkinci sebep insanların kendileri unutulmuştur. Normal hayatları iyileştirmenin ne demek olduğu, nispeten sorunsuz insanları daha mutlu, daha üretken yapma misyonu unutulmuştur. Üçüncü sebep hastalık modeliyle ilgilidir. Sorunu olan insanlarla ilgili bir şey yapma telâşi, hasarı tamir etmek için bir şey yapma telâşi yüzünden insanları daha mutlu kılacak olumlu müdâhalelerde bulunmak unutulmuştur.²⁵

Bilim dünyasında Freud'un Psikanaliz'i ve Adler'in Bireysel Psikolojisi'nden sonra “Üçüncü Viyana Psikoterapi Ekolü” olarak tanınan *Logoterapi* de, insanda doğuştan potansiyel olarak var olan en önemli niteliklerden birisinin *Hakikat Arayışı* olduğunu söyler. Hakîkatin bilgisine ulaşmayı amaçlayan insanın temel

²⁴ T.C.Üsküdar Ü.,<https://uskudar.edu.tr/tr/bilim-insani/martin-seligman>, et. 01.01.2020.

²⁵ TED, 2004. (https://www.ted.com/talks/martin_seligman, et. 02.01.2020)

hedefi belirsizlikten kurtulup hayattaki konumunu tayin etmek ve varlığı anlamlandırma ihtiyacını gidermektir. Hakikat arayışı antropolojik anlamda hem ezeli hem de ebedîdir. Bu süreçte insan en ciddi adımı kendisini sorguladığı an atmaktadır. Hem hastalara hem de sağlıklılara; hem gençlere hem de yaşlılara hitap eden Logoterapi, hedefini “Anlam İstemi” nin önündeki tüm engelleri aşmaya ve bu en asli arzunun gerçekleşmesine kitlemiştir. Logoterapi’ye göre, insanın yaşamda karşısına her an engeller çıkabilir, arzularına ulaşamayabilir hatta sahip olduklarını da kaybedebilir. Hangi sebepten olursa olsun umudun hayal kırıklığı ile sonuçlanmaması için insanın sarılmaya değer bir amaca yönelik olması gerekir. Bu nedenle umut, kendini aşkınlamaya imkân tanıyan bir anlama bağlı olmak zorundadır. (Bahadır 2014: 189)

Bugün hem batıda hem de ülkemizde pek çok psikolog ve psikiyatrist da bireysel ve grup terapilerinde mânevi gelenekten yararlanmaktadır. Endişelerle, sıkıntılarla, travmalarla başa çıkabilmek için mevcut psikoloji psikoterapi öğretilerinin ve ilaç tedavilerinin yeterli olmadığını; artık yeni şeyler söylemeye, farklı düşünmeye, sûfî irfanını işitmeye ihtiyaç duyulduğunu dile getirirler. Bu bakış açısındaki psikolog ve psikiyatlara göre, örneğin yirmili yaşlarında, fidan gibi oğlunu kaybetmiş ve bir terapistin karşısında ağlamakta olan bir anne için yaşanacak bir kaderin olduğuna inanmak ve razı olmaktan daha rahatlatıcı bir duygu bulmak neredeyse imkânsızdır. (Sayar 2018: 33-35)

2. BÖLÜM

TASAVVUFÎ BİR KAVRAM OLARAK RIZÂ

2.1. Rızâ Kavramının Lugat ve İstilah Manaları

Arapça kökenli olan *rızâ* kelimesi *rıdvân*, *merdât* masdarından isim olup (Bulut 2008: 35/55-56) sözlükte; hoşnud ve memnun olma, kabul etme, seçme (Karaman ve diğ. 2009: 483), hoşnutluk (Kâşânî, 2015: 267), memnunluk, razı olmak, istek, istemek²⁶, murâkebe, işi kolaylıkla kabullenme (Kuşeyrî 2017: 275), sızlanmamak, şikâyetçi olmamak, dert yanmamak (Kelâbâzî 2016: 167) gibi anlamlar taşırken; ıstılahta, kaderin acı tecellileri karşısında kalbin huzur ve sükûn halinde bulunması (Karaman ve diğ. 2009: 483), tabiattaki ilâhî kanunlar hükmünü icra ederken îtiraz etmemek ve sızlanmamak, tevekkülün nihaî mertebesi, Rabbin takdiri karşısında kalbin neşe içinde olması, iradeyi terk etmek, kâinatta herşeyin en mükemmel şekilde vücuda geldiğini düşünmek (Kuşeyrî 2017: 275) gibi anlamlara gelmektedir.

İslâm tasavvufunda rızâ iki türdür: Biri Allah'ın kulundan razı olması, diğeri kulun Allah'tan razı olmasıdır. (Kuşeyrî 2017: 275) Allah'ın kulundan razı olması; onu emirlerini yerine getiren ve yasaklarından kaçınan bir davranış içinde görmesidir. (Bulut 2008: 35/55-56) Kulun Allah' tan razı olması ise; Allah'ın emir ve yasaklarını, helâl ve haramlarını, kaza ve kaderini iyi, güzel ve hoş karşılaması (Karaman ve diğ. 2009: 483), O'nun kaza ve kaderinden memnuniyetsizlik duymamasıdır. (Bulut 2008: 35/55-56)

Rızâ kelimesinin tasavvuf düşüncesinde Allah'tan ve Kur'ân'dan başlayıp cennete kadar uzanan çok derin ve çok büyük bir manası vardır. Sûfîlerin rızâ kelimesine yükledikleri anlam o kadar büyüktür ki, bu manayı hoşnut kelimesinin asla karşılamayacağını düşünürler. (Kuşeyrî 2017: 275)

²⁶ T.C. Başbakanlık, *Türk Dil Kurumu*. (<https://sozluk.gov.tr/>, et.13.11.2019)

Rızâ tasavvuf makamlarının en üstünü olarak kabul edilmiştir. Feryat ve şikâyetten kurtulup sükûnet ve hoşnut olma derecesine yükselme ve sürekli huzur içinde olma durumuna yani rızâyâ tasavvufta, nefsin en mükemmel makamları olan Râziyye ile Marziyye’de ulaşılmaktadır. (Öztürk 1979: 236) Allah’tan razı olan ve Allah’ın da kendisinden razı olduğu nefse, *nefs-î râziyye* ve *nefs-î marziyye* denmiştir. (Karaman ve diğ. 2009: 484)

Tasavvufta rızâyâ ulaşan, kâinatta ikilik, çelişki, kötü, çirkin, acı, gam, keder görmez. Çünkü tasavvufa göre ikilik, yani; kötü-iyi, güzel-çirkin, acı-tatlı vb. ayırımlar bedene, zaman ve mekâna ilişkin mahkûmiyetlerdir. Oysa Allah’da fani olan ruh bütün bu mahkûmiyetlerden kurtulmuştur. Hatta rızâ makamında kulun düşündüğü-Allah’ın düşündüğü diye bir ikilik kalmadığından günah-sevap endişesi bile ortadan kalkmıştır. (Öztürk 1979: 236)

Tasavvufî tefsir ve terimlere dâir eserleriyle tanınan mutasavvıf Abdürrezzâk Kâşânî (ö.736/1335), rızâyı doğru duruş olarak tanımlar. Kâşânî’ye göre bu duruşta ne öne geçmek ne arda kalmak, ne fazlasını yapmak ne de bir hâli değiştirmek söz konusudur. Ona göre avâm²⁷ın rızâsı, Allah’tan Rab, İslâm’dan din ve Hz. Muhammed’den (s.a.s.) de peygamber olarak razı olmak ve onları kabul etmektir. Öyle ki kişi, Allah ve Resûlünü her şeyden çok sever, en saygıdeğer ve itâat edilmeye en hak sahibi olarak görür. Kâşânî, avâmın rızâsının yanında bir de seçkinlerin (havâs) rızâsından bahseder. Havâs,²⁸ Allah’tan Rab olarak razı oldukları gibi her hâllerinde de tasarruf sahibi ve mâlik olarak O’ndan razı olurlar. Böyle bir rızâyâ ulaşan kişi, söz gelişi elinin kesilmesinden veya evlâdının ölmesinden dolayı sıkıntı duymaz. İşte Kâşânî’ye göre bu dosdoğru bir duruştur. Başka bir deyişle, Hakk’ın iradesi karşısında herhangi bir tereddüde kapılmadan gerçek anlamda doğru durmak demektir. Kâşânî’ye göre kişi ateşe atılmış bile olsa, bu durumun Hakk’ın hikmet ve rahmetine dayanan iradesinden kaynaklandığını bilir. Bu da âşîğın rızâsıdır. Hakk’ın kulunu emrettiği yerde

²⁷ Halkın alt tabakası, karşıtı: Havas (<http://www.lugatim.com/>, et. 14.11.2019)

²⁸ Bir toplumda okumuş yazmış olanlar sınıfı, ileri gelenler, seçkin sınıf. Karşıtı: Avam. (<http://www.lugatim.com/>, et. 14.11.2019)

bulması, yasakladığı yerde bulamayışı Hakk'ın kuldan razı oluşu, kulun kendisi adına Hakk'ın dileğinin dışındaki bir şeye ilgisinin kalmayışı da kulun rızâsıdır. (Kâşânî 2015: 267-268)

Tasavvuf düşüncesinde rızâ, sûfî hayatın kalbî ve tasavvufî ahlâkın mihveridir. Hatta bazı sûfîler tasavvufu razı olunan ahlâk olarak tanımlamışlardır. (Hücvirî 2018: 105) Tasavvufta rızâ, zühd hayatının da temeli olarak görülmüştür. Allah Teâlâ'nın hüküm ve kazasına îtirazda bulunmamak, kabullenmek, razı olmak ve mutlak iyimserlik hâli yani rızâ, zühd, riyâzet ve mücâhededen daha üstün kabul edilmiştir. (Kelâbâzî 2016: 167) Çünkü rızâ hâlinde olan kul bulunduğu menzil ve makamın daha yukarısını temenni etmemekte ve ilâhî iradeye teslim olmaktadır. (Uludağ 2008: 35/56-57) Ancak rızâyâ ulaşmak kolay değildir. Mevlevilerde, çile günleri ebced hesabına göre, “rızâ” kelimesinin nümerik değerine uygun olarak binbir gündür. Dolayısıyla bu yol çok meşakkatlidir, demir leblebi çiğnemeye benzer; yenmesi zor bir lokma olduğu için, bu yola rızâ lokması da denmiştir. Her şey rızâyâ bağlıdır; rızâsız lokma yenmez. (Cebecioğlu 2014: 399)

Güzel âşık çevrimizi çekemezsin demedim mi?

Bu bir rızâ lokmasıdır yiyemezsin demedim mi?

Pir Sultan Abdal

Ol benem dirse revâ benliğin bilen hata,

Tek eyleyüben rızâ akl koyub ışka uyan

Yunus Emre (Cebecioğlu 2014: 399)

2.2. Kur'ân-ı Kerîm ve Hadîs-i Şerîflerde Rızâ Kavramı

Rızâ kavramı Kur'ân-ı Kerîm'de isim, fiil ve mastar gibi çeşitli türevleriyle (el-merzâ, el-merziyye, er-râziye, el-merzât ve er-rıdvân) 73 yerde geçmekte ancak rızâ şeklinde mastar bir isim olarak yer almamaktadır. Bunların on üçü rıdvân şeklinde olup Allah'ın zâtıyla ilgilidir. (Bulut 2008: 35/55-56) Rıdvân, Allah'a has rızânın özel ismidir. Rızâ da olgunlaşıp yücelen ruh, Kur'ân-ı Kerîm'in Rıdvân dediği ve en büyük nimet olarak vasıflandırdığı ilâhi hoşnutluğa erer. Tevbe sûresi 72. âyette Allah-'azze ve celle- şöyle buyurmaktadır: *Allah mü'min erkeklere ve mü'min kadınlara içinde ebedî kalmak üzere altından ırmaklar akan cennetler ve Adn cennetlerinde güzel meskenler va'd etti. Allah'ın rızâsı (rıdvân) hepsinden büyüktür. İşte büyük kurtuluş da budur.*²⁹

Kur'ân-ı Kerîm'de rızânın genel olarak, Allah'ın kulundan razı olması, kulun Allah'tan razı olması ve Allah'ın rızâsını istemesi anlamlarında kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca Allah'ın razı olduğu kimseler, razı olmadığı kimseler ve O'nun rızâsını kazanmanın mükâfatı gibi hususlar da âyetlerde yer bulmuştur. (Tütün 2011: 151-158) Âyetlerde Allah'ın razı olduğu kullar; ashap ve onları izleyenler (Tevbe 9/100), Bey'atür-rıdvân³⁰'da bulunanlar (Feth 48/18), Allah ve Resûlüne düşman olanları dost edinmeyenler (Mücâdile 58/22), yaratana ve yaratılmışlara karşı özünde, sözünde, fiil ve davranışlarında dosdoğru olanlar (Mâide 5/119), îman edip sâlih ameller işleyenler (Beyyine 98/8), kalbi, dili ve uzuvlarıyla nimetlere şükredenler (Zümer 39/7), Allah'a ve Peygamber'e itâat ederek huzura (mutmain) erenlerden hoşnut olduğunu bildirmişlerdir. (Karaman ve diğ. 2009: 484) O'nun razı olmadığı insanlar ise îman ve itâatten uzaklaşanlardır (Tevbe 9/96). Allah-'azze ve celle, el- Fecr sûresi, 89/28. âyette şöyle buyurmaktadır: *Sen O'ndan hoşnut O'da senden hoşnut olarak Rabbine dön.* Cenâb-ı Hak bu âyette razı olmayan kişiye bir yol bırakmamış, kendisine yönelene rızâyı şart koşturmuştur. (Herevî 2017: 33) Tevbe sûresi 9/59. âyette de

²⁹ Tevbe, 9/72. (<https://kuran.diyaret.gov.tr>, et. 11.11.2019)

³⁰ Sahâbîleri fazilet ve derece bakımından çeşitli gruplara ayıran hadis âlimleri arasında Hâkim en-Nisâbüri'nin on iki basamaklı kronolojik taksimi daha fazla kabul görmüştür. Buna göre "Ehlü Bey'ati'r-rıdvân" dokuzuncu sırayı oluşturmaktadır. (Fayda 1992: 6/39-40)

Allah -‘azze ve celle- yine şöyle buyurmaktadır: *Ne olurdu bunlar, Allah ve Resûlünün kendilerine verdiği rızâya razı olsalar da “Bize Allah yeter. Allah da Resûlü de bize lütuf ve kereminden yine verir. Doğrusu biz yalnız Allah’tan umarız” deselerdi.*³¹

Kur’ân-ı Kerîm’de bazı âyetlerde Allah’ın rızâsını isteyen ve onun rızâsını kazanmak için çaba harcayanlardan bahsedilir. Bakara sûresi, 2/207. âyette Allah -‘azze ve celle- şöyle buyurmaktadır: *İnsanlardan öylesi de vardır ki, kendisini Allah’ın hoşnutluğunu kazanmaya adanmıştır. Allah da kullarına çok şefkatlidir.*³² Bir diğer âyette de şöyle buyrulur: *Mallarını Allah’ın rızâsını dileyerek ve içlerinden gelerek harcayanların misali ise tatlı bir yamaçta bulunan, üzerine bolca yağmur yağan, bu sebeple ürününü iki misli veren bir bahçedir; şayet sağanak yağmazsa incecik yağar. Allah yapıp ettiklerinizi görmektedir.*³³ Bu âyette Allah’ın rızâsını kazanmak için mallarını hayra harcayanlar övülmüştür. Fetih sûresi 29. âyette de; *Onları Allah’ın lütuf ve rızâsına tâlip olarak hep rükûda ve secde görürsün...*³⁴ buyrulmakta, rükû ve secde ile Allah’tan hoşnutluk isteyenlerden bahsedilmektedir. Bir başka âyette de; *Allah kendisinin izniyle rızâsını arayanları o kitapla kurtuluş yollarına erdirir, onları karanlıklardan aydınlığa çıkarır, onları dosdoğru bir yola iletir* buyrularak Allah’ın rızâsı için gayret edenlerin selâmet ve hidâyete ulaştırılacağı beyan edilmiştir.³⁵ Ayrıca Kur’ân-ı Kerîm’de amellerini insanlardan hiçbir karşılık beklemezsiniz sadece Allah rızâsı için yapanlar da övülmektedir. İnsân sûresi, 76/9. âyette Allah -‘azze ve celle- şöyle buyurmaktadır: *Biz sizi Allah rızâsı için doyuruyoruz; sizden ne bir karşılık ne de bir teşekkür bekliyoruz..*³⁶ Bir başka âyette de; *Ancak yüce rabbinin rızâsını kazanmak için verir* buyrulmuştur.³⁷

³¹ Tevbe, 9/59. (<https://kuran.diyaret.gov.tr>., et. 11.11.2019)

³² Bakara, 2 /207. (<https://kuran.diyaret.gov.tr>., et. 11.11.2019)

³³ Bakara, 2/265. (<https://kuran.diyaret.gov.tr>., et. 11.11.2019)

³⁴ Fetih, 29. (<https://kuran.diyaret.gov.tr>., et. 11.11.2019)

³⁵ Mâide, 16. (<https://kuran.diyaret.gov.tr>., et. 11.11.2019)

³⁶ İnsân, 76/9. (<https://kuran.diyaret.gov.tr>., et.11.11.2019)

³⁷ Leyl, 92/20. (<https://kuran.diyaret.gov.tr>., et.11.11.2019)

Çeşitli âyetlerde de Allah'ın rızâsına tabi olmanın Onun lütfuna nâil olmaya ve cennete girmeye, O'nun razı olmadığı (îman etmeyenler ve itâatten uzak duranların) kimseler olmanın da cehenneme girmeye sebep olduğu bildirilmektedir. Âl-i İmrân sûresi 162. âyette Allah -'azze ve celle- şöyle buyurmaktadır: *Allah'ın rızâsını elde eden, Allah'ın gazabına uğrayan gibi olur mu hiç! Bunun varacağı yer cehennemdir; o ne kötü bir varış yeridir.*³⁸ Buradan anlaşılıyor ki; Kur'ân-ı Kerîm'de; müminler, Allah'ın rızâsına uymakla, kâfirler ise Allah'ın gazabına dönmekle nitelenmiştir.

Rızânın, Allah'ın kulundan, kulun da Allah'tan hoşnut ve memnun olması manasında kullanılmasının yanı sıra Kur'ân-ı Kerîm'de insanların kendi aralarındaki rızâlaşmalarına nisbet eden âyetlerde görülmektedir. İnsanların kendi aralarındaki rızâlaşmalarına nisbet edildiği âyete örnek olarak Nisâ sûresinin 29. âyeti verilebilir; *Ey iman edenler! Karşılıklı rızâyaya dayanan ticaret dışında mallarınızı aranızda haksızlıkla yemeyin. Ve kendinizi öldürmeyin. Şüphesiz Allah size karşı çok merhametlidir.*³⁹ Bir başka âyette Resûlüllah'ın (s.a.s.) eşlerinin rızâsını aramasıyla ilgilidir. Tahrîm sûresinin 1. âyetinde şöyle buyrulmaktadır; *Ey peygamber! Allah'ın sana helâl kıldığını, eşlerini hoşnut etmek arzusuyla niçin kendine haram kılıyorsun? Bununla beraber Allah bağışlayıcıdır, merhametlidir.*⁴⁰ İnsanların rızâsı ile ilgili dikkat çeken âyetlerden biri de Yahûdi ve Hristiyanlar hakkındadır. Âyette; *Sen onların dinlerine uymadıkça, ne Yahûdiler ve ne de Hristiyanlar asla senden razı olmazlar. De ki: "Asıl doğru yol ancak Allah'ın yoludur." Eğer sana gelen ilimden sonra, eğer onların arzularına uyarsan, bilesin ki artık Allah sana ne dost ne de yardımcı olacaktır.*⁴¹ buyrulmaktadır. Yahûdi ve Hristiyanların, razı olmayacakları konunun ne olduğu anlatılmaktadır. (Tütün 2011: 34-164)

Rızâ kavramı, çeşitli hadîs rivâyetlerinde Kur'ân-ı Kerîm'deki kullanımına benzer şekilde yer almaktadır. El-Mâide sûresi 5/119 âyetinde, *Allah özünde ve sözünde*

³⁸ Âl-i İmrân, 162. (<https://kuran.diyaret.gov.tr> et.,11.11.2019)

³⁹ Nisâ, 29. (<https://kuran.diyaret.gov.tr> et.,12.11.2019)

⁴⁰ Tahrîm, 1. (<https://kuran.diyaret.gov.tr> et.,12.11.2019)

⁴¹ Bakara,120. (<https://kuran.diyaret.gov.tr> et.,12.11.2019)

sâdik olanlardan razı olmuştur, onlar da Allah'tan razı olmuşlardır meâlindeki ilâhi beyana mûkabil Resûlullah (s.a.s.) şöyle dâa etmiştir; *Allahım! Bizden razı ol ve bizi senden razı olma derecesine yükselt!*. Resûl-i Ekrem, Zeyd b. Sâbit'e öğrettiği uzunca bir dâada da şöyle demiştir: *Allahım! Senden gerçekleşen kaza ve kaderinin sonucuna rızâ göstermeyi bana nasip etmeni dilerim.* (Bulut 2008: 35/55-56) Kur'ân-ı Kerîm'de; Süleyman (a.s.)'ın *Rabb'im! Bana ve ana-babama lütfettiğin nimete şükretmemi ve senin razı olduğun sâlih ameller işlememi bana nasip eyle ve beni rahmetinle sâlih kullarının arasına dâhil et* diye dua ettiği bildirilmiştir. (Karaman ve diğ. 2009: 484) Hz. Ömer b. Hattâb (ra) şöyle demiştir: *Hoşlandığım ya da hoşlanmadığım bir şekilde sabahlamak ya da akşamlamak hiç umurumda değil. Çünkü hangisi benim için daha hayırlı bilemem ki?* Yine Hz. Ömer (ra); *Eğer sabır ve şükür benim için farklı olsaydı hangisine itimat edeceğim umurumda olmazdı!* demiştir. Hz. Ömer'in bu sözü, rızâ hakkında delildir. Çünkü sabır, ancak hoşnut olunmayan durumda söz konusudur. Şükür ise nimetin geldiği anda hoşnutluğu göstermek için yapılandır. Öyleyse Hz. Ömer aslında şunu söylemektedir: *Hangisinin gerçekleştiğini önemsemiyorum! Çünkü iki durumda benim gözümde eşittir!* (Harrâz 2013: 78-79)

Rızânın karşıtı sahat / suht (öfke) ve aynı manadaki gazab olup bazı âyetlerde rızâ ile sahat kavramı karşılıklı olarak zikredilmiştir. Hz. Âişe ve Hz. Ali'den rivâyet edilen bir hadîste Resûlullah'ın (s.a.s.) gece namazlarının sonunda yaptığı dâalardan birinin, *Allahım! Senin gazabından rızâna sığınırım* diye başladığı zikredilmiştir. (Bulut 2008: 35/55-56)

Îman ile rızâ arasındaki ilişkiye işaret edilen bir hadîs rivâyetinde Resûlullah (s.a.s.); *Allah'ın rabbi ve sahibi olduğuna razı olan îmanın tadını tatmıştır* buyurmuştur. Allah'ın takdirine razı olan kulun üzüntü ve kederden uzak olacağını ifade eden bir başka hadîs'e göre de; *Allah hikmeti gereği sevinç ve neşeyi rızâ ve yakînde, üzüntü ve kederi de şüphe ve hoşnutsuzlukta yaratmıştır.* Kaza ve kadere rızâ hususunda bir başka hadîs ise şöyledir. *...Allah'tan yardım dile acz izhar⁴² etme. Başına bir musîbet geldiğinde 'eğer şöyle yapsaydım bu*

⁴² Açığa vurma, meydana çıkarma, âşikar etme. (<http://www.lugatim.com/>, et. 12.11.2019)

başına gelmezdi' deme. 'Allah takdir etmiştir. O'nun dilediği olur' de. Çünkü şâyet kelimesi şeytana kapı açar. Yine bir başka hadîs rivâyetinde; Mükâfatın büyüklüğü belânın şiddetine göredir. Allah sevdiği topluluğu belâyâ uğrattır. Kim başına gelene rızâ gösterirse Allah ondan razı olur. Kim de rızâ göstermezse Allah'ın gazabına uğrar buyrulmuştur. (Reis 2017: 894-898)

Bahsi geçen âyet ve hadîslerden anlaşılmaktadır ki; Kur'ân-ı Kerîm'e göre insanların sıkıntı belâ olarak gördüğü şeyler aslında insanların yararınadır. Bakara sûresi, 216. âyette Allah -'azze ve celle- şöyle buyurmaktadır: *Size zor geldiği halde savaş üzerinize farz kılındı. Hakkınızda hayırlı olduğu halde bir şeyden hoşlanmamış olabilirsiniz. Sizin için kötü olduğu halde bir şeyden hoşlanmış da olabilirsiniz. Yalnız Allah bilir, siz ise bilemezsiniz.*⁴³

İslâm inancında, hayır ve şerrî yaratan Allah'tır ve O'ndan başka yaratıcı yoktur. İşin kula bakan yönü ise hayrın ve şerrîn kulun cüz'î iradesi ile tercih edilmiş olmasıdır. Bundan dolayı da insanlar hayır ve şer, iyi ve kötü bütün davranışlarından sorumludur. Her müslüman kadere, hayır ve şerrîn Allah'tan olduğuna inanır. Dolayısıyla kul kendisine düşen gayreti gösterip sebeplere sarıldıktan sonra Allah'ın takdirine rızâ göstermelidir. (Reis 2017: 894-898)

2.3. Tasavvuf Kaynaklarında Rızâ

Tasavvuf düşüncesinde değiştirilemez olanı kabullenmeyi hatta durumdan hoşnut olmayı ifade eden rızâ kavramı, tasavvufî hareketlerin ortaya çıkmaya başladığı hicrî II. asrın ortalarından günümüze kadar kaleme alınan hemen hemen bütün tasavvufî metinlerde öne çıkarılmıştır. Tasavvuf klasikleri incelendiğinde sûfilerin rızâyâ ilişkin çok sayıda tanım ve yorumları ile karşılaşmaktadır. Bu tanım ve yorumlar, rızânın tezâhürleri, rızânın şartları, rızâ hâlini engelleyen durumlar, rızâ makamına ulaşan kimsenin nitelikleri, Allah'ın kuldan, kulun da Allah'tan razı

⁴³ Bakara, 2/216. (<https://kuran.diyenet.gov.tr.,et.12.11.2019>)

olmasının ne anlama geldiği gibi hususlara açıklık getirecek niteliktedir. (Reis 2017: 894-898)

Tasavvuf ehline göre rızânın şartı, kazadan sonra yani olay gerçekleştikten hemen sonra olmasıdır. Eğer olay bedbahtlık şeklinde gerçekleştiyse rızâ sızlanma hâlinin ortadan kalkması ve kızma hâlini terk etmektir. Kalpte neşe ve sevinçten başka hiçbir şey kalmayacak şekilde hoşnutsuzluğu çıkarıp atmaktır. Hz. Ali (r.a)'nin oğlu Hz. Hüseyin (ö.61/680)'e Ebu Zer Gıfârî'nin “Bana göre dervişlik ve fakirlik zenginlikten daha sevimsidir, hastalık sıhhatten daha iyi ve daha çok arzu edilen bir şeydir” sözünü sorduklarında, Hz. Hüseyin'in “Bir kimse Allah Teâlâ'nın tercih ve ihtiyarındaki güzelliğe vakıf olursa, O'nun kendisi için yaptığı tercihten başkasını temenni etmez” şeklindeki cevabı tasavvuf anlayışının rızâ konusuna bakışının bir tezâhürüdür denilebilir. (Hücvirî 2018: 240) Râbiatu'l-Adeviyye'ye (ö.185/801), “Kul ne zaman rızâ mertebesine ulaşır?” diye sorduklarında Râbiatu'l-Adeviyye'nin “Allah'ın nimeti kadar, mûsibeti de kendisini memnun edince” (Kuşeyrî 2017: 277) şeklindeki cevabı yine tasavvuf anlayışının rızâya bakışını ortaya koymaktadır.

İlk dönem sûfilerinden Zünnûn El-Mısrî (ö.155/772)'ye rızâ sorulduğunda “Kaderin tecellileri karşısında kalbîn neşe içinde olmasıdır” diye cevaplamıştır. Bu düşünce rızânın zirve noktasıdır. (Kelâbâzî 2016: 167) Zünnûn El-Mısrî, rızânın üç alâmetinden bahsetmiştir: Kazadan evvel iradeyi terk etmek, kaza ve kaderin hükmü ortaya çıktıktan sonra bu hükmün acılığını hissetmemek ve musîbetin içinde iken ilâhî sevginin heyecanını duymak. Zünnûn El-Mısrî bu üç koşulu rızânın gerçekleşmesi için gerekli görmüştür. (Kuşeyrî 2017: 278)

İlk zâhidlerden⁴⁴ olan Ebû Süleyman Dârânî (ö.215/830): “Rızâ Allah Teâlâ'dan cenneti istememen ve cehennemden O'na sığınmamandır” diyerek rızânın Allah hâlimi biliyor lütfunu esirgemez düşüncesiyle, işi Allah'a havâle etme, Allah'ın vereceği hükme ve rahmetine güvenme olduğunu ifade etmektedir. (Kuşeyrî 2017:

⁴⁴ Dünyâyı terkedip, dînin emirlerine çok titizlikle riâyet eden, züht ve takvâ sâhibi, dindar. (<http://www.lugatim.com/>, et.14.11.2019)

278) Ebû Süleyman ed-Dârânî, “Nefislere kaderin tecellilerine razı olmayı belletiniz! Zirâ bu mârifet derecelerine ulaşmada ne güzel bir vesiledir” diyerek insanlara rızâ makamına ulaşmayı tavsiye etmiştir. (Sülemî 2018: 43) Dârânî’ye göre, kalp arzularından arındığında artık rızâ ehli olmuştur. (Sülemî 2018: 42)

İlk devir sûfîlerinden Bişr el-Hâfî (ö.227/841)’ye, “Zühd mü daha üstündür, yoksa rızâ mı?” diye sorduklarında “Rızâ zühdden daha üstündür” diye yanıtlamıştır. Bişr el-Hâfî’ye göre, razı ve hoşnut olan temenni sahibi değildir. Zâhid temenni ve arzu sahibidir. Zühd makamının üstünde bir makam vardır ki, zâhid onu arzu etmektedir ancak rızâ makamının üstünde hiçbir makam olmadığı için rızâ hâlindeki kişi böyle bir şey temenni etmemektedir. Bişr el-Hâfî’ye göre, huzurda olmak, eşikte bulunmaktan çok daha üstündür. Hâfî’ye ilişkin bu menkıbenin “razı olan kişinin temennisi olmaz” manasına geldiği söylenebilir. (Hücvirî 2018: 242)

İlk büyük mutasavvıflardan Bâyezîd-i Bistâmî (ö.234/848); “Hiç şüphesiz ki Allah hikmet ve celâliyle rahatlık ve süruru⁴⁵ yakın ve rızâyâ, gam ve hüznü de şüphe ve öfkeye yerleştirmiştir.” demiştir. (Sülemî 2018: 35)

Tasavvufun ilk ortaya çıkışında etkili olan ve İslâm’da tasavvufî yaşantıyı ilk sistemleştiren sûfîlerden sayılan Hâris b. Esed el-Muhâsibî (ö.243/857), *Muhâsibiyye* isimli klasik eserinde rızâ kavramını öne çıkarmıştır. Bu eser tasavvuf literatüründe rızâ kavramını merkeze alan en önemli eserlerdendir. Muhâsibî’ye “İnsanlar arasında nefsîni en fazla alt eden kimdir? diye sorulduğunda “Takdir olunana rızâ gösterendir” demiştir. (Sülemî 2018: 30) Hâris b. Esed el- Muhâsibî rızâ mezhebinin sahibi ve kurucusu olarak da bilinir. Muhâsibî’ye göre rızâ; ilâhi irade hükmünü yerine getirirken kalbîn huzur ve sükûn içinde olmasıdır. (Kelâbâzî 2016: 167) Psikolojide nasıl düşünürsen öyle hissedersin, nasıl hissedersen öyle davranırsın zincirinde olduğu gibi, Hâris b. Esed el-Muhâsibî de eserlerinde davranışların derinine inmiştir. Otuz civarında eseri kaleme almış olan Muhâsibî’ ye göre yaşanan her olayda mutlaka bir hikmet vardır dolayısıyla aklın vazîfesi hayr ve şerrî tefrik etmek değil, onların hikmetini

⁴⁵ Sevinç. (<http://www.lugatim.com/>, et.25.11.2019)

anlamaya çalışmaktır. (Özköse 2017: 143) Muhâsibî, rızâ makamına ulaşmanın yolunun Allah'ın kazasında âdil olduğunu, O'nun herhangi bir şekilde itham edilemeyeceğini bilmek ve O'nun mahlûku için hayırlı olduğunu bildiği şeylerde Allah'ın iradesine güvenmekte olduğunu söyler. Rızâ ne zaman kolaylaşır? şeklindeki soruya “Allah'ın tercihinin senin tercihinden daha hayırlı olduğunu anladığında” diye cevap vermiştir. (Reis 2017: 894-898)

Horasanlı ilk sûfîlerden Ebû Türâb en-Nahşebî (ö.245/859)'nin, “Kalbinde dünyanın kadr ü kıymeti olan rızâ hâline nâil olamaz. Çünkü böyle bir kişi dünyevî bir zarara girerse hoşnutsuz olur” (Kuşeyrî 2017: 279) şeklindeki düşüncesi de dünyaya bağlılığın, tasavvufta rızâ hâlini engelleyen bir durum olduğunu anlatmaya çalışmaktadır.

Bağdatlı ilk sûfîlerden Serî es-Sakatî (ö.251/865)'ye göre, nefsîn hoşuna giden veya gitmeyen konularda Allah'tan razı olmak mukarreblerin⁴⁶ ahlâkıdır. Serî'nin ifadeleri rızâ mertebesinin yüceliğine ve bu mertebenin ancak seçkinlere mahsus bir aşama olduğuna işaret etmektedir. (Reis 2017: 894-898)

Tasavvuf tarihinde seyrüsülûk makamlardan sistematik olarak ilk bahseden sûfîlerden Yahyâ b. Muâz er-Râzî (ö.258/872)' ye göre, kulluğun hakkını vermek ancak Allah'tan gelene razı olmakla mümkündür. Yahyâ b. Muâz er-Râzî, her bir makamın belli bir amacı olduğunu söylemiş, rızâ makamının amacını da “rızâ ile ubûdiyet kisvesine bürünülür” diyerek açıklamıştır. Ona göre rızâ makamına henüz ulaşamamış olan kişi, tam bir tatminsizlik ve huzursuzluk yaşar. Yahyâ b. Muâz kendisinin de yaşamış olduğu bu tatminsizliği ilim tahsili ve çokça amel ile gidermeye çalıştığını ancak başarılı olamadığını, nihayet Allah'tan razı olma hâline ulaştığında rahat bir nefes aldığını ifade etmiştir. O “kul ne zaman rızâ makamına ulaşır?” şeklindeki bir soruya şöyle cevap vermiştir: “Rabbinin kendisine muamelesi konusunda kendinde dört prensibi uygulayınca rızâ makamına ulaşır. Bu dört prensip şunlardır: Bana verirsen kabul ederim, vermezsensin razı olurum. Beni terk edersen sana ibâdet ederim, beni çağırırsan icâbet ederim.” Buradan anlaşılıyor ki Yahyâ b. Muâz, rızâ makamına ulaşmış

⁴⁶ Yaklaşmış, dost kabul edilmiş kimse, yakın. (<http://www.lugatim.com/>, et.15.11.2019)

olan bir kulun her hâlinin rızâ üzere olması gerektiğini ve onun için rızâdan başka bir yol olmadığını düşünmektedir. Yahyâ b. Muâz'a göre Allah'ın kulundan razı olup olmadığının en güçlü kanıtı, kulun Allah'ın kendisi hakkındaki tasarrufundan razı olmasıdır. Eğer kul her durumda Allah'tan razı ise, tutum ve davranışlarını buna göre gerçekleştiriyorsa bu durumda Allah o kulundan razıdır demektir. (Reis 2017: 894-898)

Fenâ ve bekâ nazariyesinin kurucusu olarak bilinen mutasavvıf Ebû Saîd el-Harrâz'a (ö.277/890) göre ise rızâ; kaza olarak Allah'ın katından gelen şeye kalbin razı olmasıdır. O zaman Allah'ın hükmettiği şeylere kalbiyle, nîmet ve imtihan anında ise ahitleri yerine getirerek nefsiyle boyun eğen kişi razı olarak adlandırılır. (Başer 2015: 106)

Sûfî ve müfessir Sehl b. Abdillâh et-Tüsterî (ö.283/896)'ye göre rızâ rıdvâna, yani kulun rızâsı Allah'ın rızâsına bitişince itmînana bitişmiş olur. Tüsterî: "Rızâ kuldun, rıdvân Allah'tan olur. Rızâ ile rıdvânın birleşmesinden itmînân, sükûn ve huzur hâli doğar. Fevkâlede güzel bir neticeye ulaşan bu kimselere ne mutlu!" demiştir. Tüsterî bu ifadeyle Allah'ın kuldun ve kulun Allah'tan razı olmasının ne anlama geldiğini îzâh etmiştir. (Kelâbâzî 2016: 168)

İlk devir sûfilîğinin en güçlü isimlerinden olan Cüneyd-i Bağdâdî (ö.297/909) de; "Rızâ, iradeyi, seçme hakkını ortadan kaldırmaktır" diyerek rızânın Allah'ın iradesine tam bir teslimiyet olduğunu anlatmaya çalışmıştır. (Özköse 2017: 173) Aslında burada kul yine bir tercihte bulunmakta, kendi tercihiyle yine kendi tercihinden vazgeçerek Hakk'ın tercihinin seçmektedir. İradesini Hakk'ın iradesine yöneltme şeklinde kullanmaktadır. Cüneyd-i Bağdâdî'ye göre rızâ, mârifet derecelerinin de ikincisidir. Ona göre bir kimse Allah'tan razı olursa, rızâ hâli devam ettiği sürece Allah hakkındaki mârifeti de sahih olur. (Sülemî 2018: 88) Cüneyd-i Bağdâdî; "Rızâ kalbe ulaşan ilmin sağlığıdır. Kalbe ilmin hakîkati temas ettiği zaman onu rızâyâ götürür" demiştir. (Cevziyye 1990: 155)

Nîşâbur'da tasavvufun yayılmasına öncülük eden ve Melâmîlik konusundaki fikirleriyle tanınan sûfî Ebû Osman el-Hîrî'ye (ö.298/910) göre rızâ, kazaya razı

olmaktır. Ebû Osman el-Hîrî, Allah Teâlâ kendisini hangi hâl içinde bulundurursa bulundursun hiç bir şekilde hoşnutsuz olmadığını, bütün hâllere razı olduğunu dile getirmiştir. (Hücvirî 2018: 242) Ona göre şu dört şey bir kimsenin kalbinde birbirine eşit hâle gelmedikçe o kişi kemâle eremez: Verilmesi ile verilmemesi, izzet ile zillet. (Sülemî 2018: 95)

İlk sūfîlerden Ebû Muhammed Rūveym (ö.303/915-16)' e göre ise rızâ, cehennem büyüklüğündeki belâlardan bile şikayetçi olmamaktır. Ona göre rızâda kemâl budur. Rūveym rızâyı musîbetleri sevinçle karşılamak olarak ifade etmiştir. (Kuşeyrî 2017: 278) Rūveym, rızâ belâ ve musîbetten lezzet almaktır derken yine rızânın en zirve noktasına işaret etmektedir. (Sülemî 2018: 103)

Muhaddis⁴⁷, müfessir⁴⁸ ve yine ilk sūfîlerden olan İbn Atâ (ö.309/922); “Rızâ Allahın kulu için ezelde yaptığı tercihe kalbîn nazar etmesidir. Zirâ Allah kulu için en hayırlı olan şeyi takdir etmiştir” diyerek en hayırlı şeyin, yaşanan şey olduğuna dikkat çekmiştir. (Kelâbâzî 2016: 167)

İlk sūfîlerden olan Ebû Bekr Vâsîti (ö.320/932'den sonra): “Rızâ senin cehdin ve gayretinle olsun. Kendini rızânın seni yönlendirmesine bırakma! Kendini rızâyâ bırakıverirsen, rızânın tadıyla ve rızâ gerçeğini görerek perdelenirsin” demiştir. (Serrâc Tûsî 2016: 41-53) Tasavvufî hâller ve makamlar konusunda ilk defa fikir beyan eden sūfîler arasında yer alan Vâsîti, makamların kesbî⁴⁹ değil vehbî⁵⁰ olduğu görüşünü savunmakta ve hâllerin zevkine takılıp kalmanın sâliki hakîkate ermekten mahrum bırakabileceği tehlikesine işaret etmektedir.

Muhaddis ve sūfî Ebû Muhammed el-Mürtaîş (ö.328/940); “İrade; nefsi, isteklerinden alıkoymak, Allah'ın emirlerine yönelmek ve kaderde olanlara rızâ

⁴⁷ Hadislerle ve hadis ilmiyle uğraşan kimse, hadis âlimi, hadisçi. (<http://www.lugatim.com>, et. 14.11.2019)

⁴⁸ Kur'ân-ı Kerim âyetlerini tefsir usûlüne göre açıklayan, bu hususta eser yazan kimse. (<http://www.lugatim.com>, et.14.11.2019)

⁴⁹ Sonradan kazanılan veya edinilen, doğuştan olmayan. (<http://www.lugatim.com/>, et.15.11.2019).

⁵⁰ Allah vergisi. (<http://www.lugatim.com/>, et.15.11.2019)

göstermektedir” diyerek rızâ ile irade arasındaki yakın ilişkiye işaret etmiştir. (Sülemî 2018: 219)

Sûfî Muhammed b. Hafîf (ö.371/982) rızânın iki kısım olduğunu söyler: Birincisi, Allah ile rızâdır. O’nun idareciliğine razı olmaktır. İkincisi ise, Allah’tan rızâdır. Bu da Allah Teâlâ’nın hükümlerine, yani kaza etmekte olduğu hususlara razı olmaktır. Bir başka deyişle, rızâ kalbin Rabbin hükümleri ile sükûn bulması, Allah’ın kendisi için tercih ettiğine muvafakat etmesidir. (Kuşeyrî 2017: 277)

Ebû Nasr Serrâc Tûsî (ö.378/988) ilk tasavvuf klasiklerinden sayılan *el-Lüma*’sında rızânın üç derecesinden bahsetmektedir. Birincisi; sabırsızlık ve telâş bırakarak Allah Teâlâ’nın zorluk ya da kolaylık, hoş giden ya da gitmeyen, nîmet ya da nîmetten mahrûmiyet kısaca Allah Teâlâ’nın her türlü hükmünü eşit görmektir. İkincisi; rızânın önce Allah’tan olduğunun bilincinde olarak rızâyı kendinden bilmemek, kendi rızâsını görmemektir. Üçüncüsü; Allah Teâlâ’nın kullarına olan rızâsının kullarıninkinden önce olması sebebiyle, rızânın kuldan olanından da, Allah’tan gelenin de geçmiş bulunmaktır. Bir başka ifadeyle, yapanın da yaptıranın da Allah Teâlâ olduğunu bilmektir. Serrâc’a göre rızâ, makamların sonuncusudur. (Serrâc 2016: 41-53)

Nîsâbur sûfîlerinden Ebû Ali Dekkâk (ö.405/1015): “Rızâ belânın acısını hissetmemek değil, sadece Allah’ın hüküm ve kazasına itirazda bulunmamak durumundan ibârettir” derken aslında insanın acı hissetmemesinin, gerçekleştirilmesi zor bir durum olduğunu ifade etmektedir. Şüphesiz musîbetler karşısında bile sevinç duymak insan için ulaşılmaz zor bir mertebedir. Bu nedenle Dekkâk’ın rızâ anlayışının daha gerçekleştirilebilir boyutta olduğu söylenebilir. Dekkâk’a göre, sâlik olanların yolu uzundur. Bu riyâzet yoludur. Havasın yolu daha yakındır fakat daha zordur. Bu amelinin rızâyâ, rızânın ise kazaya uygun olmasıdır. (Kuşeyrî 2017: 276)

Ebû Tâlib el-Mekkî (ö.437/1045) tasavvufa dâir klasik eseri *Kütü’l-Kulûb*’da, rızânın tezahürlerine değinmiştir. Ona göre rızâ; her konuda takdir edilene kalpten

sevinmek, her durumda sükûnet içinde bulunmak, Allah'ın nasip ettiğiyle mutlu olmak, endişe ve korku yaratan durumlarla karşı karşıya kalındığında kalbin huzurunu muhâfaza etmektir. Her şeye kanaat etmek rızânın tezahürüdür. Kulun her şeyde Allah'a teslim olması, rızâ göstermesi, O'nun tedbirinin güzelliğine ve takdirinin mükemmelliğine olan inancını koruması, kâinatın yegane mâliki olan Allah'ını kullarına şikâyet etmemesi her hangi bir fiilinden dolayı serzenişte bulunmaması, O'nun yaptığığın güzelliğine dâir inancını kaybetmemesi rızâ makamının göstergelerindendir. (Reis 2017: 896)

Hevâzin b. Abdilmelik el-Kuşeyrî (ö.465/1072)'de tasavvufa dâir klasik eseri olan *er-Risâle*'de, rızâyı tanımlamaya Kur'ân-ı Kerîm'in Beyyine sûresinin 8. âyeti ile başlamıştır. *Allah onlardan razı olmuştur, onlar da Allah'tan razı olmuşlardır* âyet-i kerîmesini naklederek Allah Teâlâ'nın kulundan razı olmadıkça, kulun da Allah'tan razı olmasının mümkün olmadığını belirtmiştir. Kuşeyrî'ye göre Allah'tan razı olan, O'nun takdirine îtiraz etmeyendir. Takdire îtiraz etmeme de rızâ makamının olmazsa olmaz şartıdır. (Kuşeyrî 2017: 275)

el-Cüllâbî el-Hücvîrî (ö.465/1072)'de, tasavvufun teorik ve pratik konularını sistematik olarak işlediği eseri *Keşfü'l-Mahcûb*'da, rızânın hakîkatını ortaya koymak ve rızânın kısımlarını açıklamak için konuya yine Kur'ân-ı Kerîm'den âyetler naklederek başlamıştır. Mâide sûresinin 119. Âyetini; *Allah onlardan razı olmuştur, onlar da Allah'tan razı olmuşlardır* ve Fetih sûresinin 18. âyetini; *Ağacın altında bîat ettiklerinde, Allah müminlerden razı olmuştur* zikrederek Allah Teâlâ'nın rızâsının hakîkatini, kulu için sevap, nimet, kerâmet ve îkram irade etmesi olarak açıklamıştır. Hücvîrî'ye göre kulun rızâsının hakîkati, Allah'ın emirlerini yerine getirmesi ve hükümlerine boyun eymesidir. Allah Teâlâ'nın rızâsı kulun rızâsından öncedir. Bir başka ifadeyle, kulun rızâsı Allah'ın rızâsına bağlıdır. Hücvîrî, Peygamber (s.a.s.)' in *Allah'ın Rabbi ve sahibi olduğuna razı olan, imanın tadını tatmıştır* buyurduğundan bahseder. O kulun rızâsını, kazanın iki türlü tecellisi, yani Allah Teâlâ'nın vermesi ve vermemesi durumunda kalbinin eşit durumda bulunması, kulun kahrın da lütfun da hoş diyerek hâdiselere bakması ve Hakk'ın cemâl ve celâl tecellilerini aynı derecede hoşnutlukla karşılaması

olarak îzah eder. Ona göre bu durumdaki insan, kendini inandığı varlığa tam anlamıyla teslim etmekte ve nimet ile belâ arasında fark görememektedir. Dolayısıyla rızâ bütün hüznüleri yok eder, kişiyi dertten kurtarır, Allah Teâlâ'dan başkasıyla ilgili düşünceleri kalpten siler. Hucvirî, Hakk'ın kendisi için yaptığı tercihe razı olan kişinin bütün üzüntülerden kurtulacağını belirtmektedir. (Hucvirî 2018: 240)

Mutasavvıf şâir ve âlim olan Hâce Abdullah el-Ensârî Herevî (ö.481/1089), tasavvuf makamlarına dâir eseri *Menâzilü's-Sâirîn*'de rızâyı, ahlâka dair makamlar arasında sabırdan sonra ikinci sırada ele almıştır. Herevî, rızâ bahsine Kuşeyrî gibi Kur'ân-ı Kerîm'den bir âyet-i kerime ile başlamıştır. el-Fecr sûresinin *Sen O'ndan hoşnut O senden hoşnut olarak Rabbine dön* meâlîndeki 28. âyet-i kerimesini zikrederek, Allah Teâlâ'nın bu âyette razı olmayan kişiye bir yol bırakmadığını, kendisine yönelene rızâyı şart koştüğünü ifade etmiştir. Herevî rızâ konusunda Kâşânî ile aynı görüşleri paylaşır. Ona göre de rızâ samimi bir duruştur. Kul durduğu yerde ne ilerlemeyi ne de geri kalmayı ister. Daha fazla arttırılmasını istemediği gibi hâlinin değiştirilmesini de istemez. Herevî'ye göre rızâ; havâs ehlinin yollarının başlangıcı, avâm için ise yolların en meşakkatlisidir. Herevî rızânın üç derecesi olduğunu söyler. Birincisi; Hak'tan başkasına ibâdeti çirkin görmek sûretiyle Rab olarak Allah'tan razı olmaktır. Kul için Allah, her şeyden daha fazla sevimli, itâate her şeyden daha lâyıktır. İkincisi; Allah'tan razı olmaktır. Bir başka deyişle, Allah'tan gelen her şeye razı olmaktır. Kulun nezdinde bütün hâllerin eşit olması, insanlarla olan husûmetini terk etmesi, istemekten ve ısrar etmekten vazgeçmesidir. Kaza ve takdir olan her şeye razı olmaktır. Üçüncüsü; Allah Teâlâ'nın rızâsından razı olmaktır. Böylece kul kendisi için ne hoşnutluk ne de hoşnutsuzluk hâli görür. Bu da onu bir şeyi diğer bir şeye tercih etmemeye, bir şeyi diğerinden üstün tutmamaya sevk eder. (Herevî 2017: 33)

Eş'arî kelâmcısı, Şâfiî fakihi, mutasavvıf ve İslâm düşünürü Ahmed el-Gazzâlî (ö.505/1111)'ye göre belâyâ ve arzuya aykırı olan şey'e razı olmak, sevgi ile mümkündür. Sevgi galib olunca isteklere uymayan şey'lere rızâ iki

şekilde gerçekleşir: Birincisi; kişi aşka öyle dalmış ve kendinden geçmiş olur ki, kendinden de haberi olmaz. Örneğin, bir kimse önemli bir göreve giderken ayağına batan dikenini hissedemez. Kalb meşgul olunca, açlık ve susuzluk da aklına gelmez. Gazzâlî bir gazinin savaş esnasında aldığı yaranın acısını başlangıçta hissetmemesini de bu hâle örnek olarak verir. Gazzâlî'ye göre bütün bunlar bir mahlûkun aşkında ve dünya hırsında mümkün olabiliyorsa, Allah Teâlâ'nın aşkında ve âhîret sevgisinde niçin mümkün olmasın? Dolayısıyla Allah aşkına dalmış bir kulun belâlar karşısında bazen acı ve ağrı hissetmeyebileceğini söyler. İkincisi; Acı hisseder, fakat sevdiğinin rızâsının bunda olduğunu bildiği için buna razı olur. Hakk'tan gelen mûsibete itiraz etmez, şikâyetle bulunmaz, bunu tabii görür; hissettiği acı rızâ hâlinde olmasına engel değildir. Hastalığa, belâyâ, sıkıntılı yolculuklara, tehlikeli ve zor işlere razı olur, acı çekse de sabreder. (Gazzâlî 1976: I-II/767-769)

Kâdiriyye tarikatının kurucusu Abdülkâdir-i Geylânî (ö.561/1165-66) *Gunyetü't Tâlibîn* isimli eserinde, rızâ bahsine Kur'ân-ı Kerîm'den âyetler (Maide 119, Beyyine 8, Tevbe 21) vererek başlamıştır. Geylânî'ye göre imânî olan kimsenin, Allah Teâlâ'nın kendisi için taksîm ve takdir ettiği şey'e razı olması lâzımdır. Allah Teâlâ'nın hüküm ve kazası, insanın kendine olan hüküm ve kazasından hayırlıdır. Zirâ kişinin şer gördüğünde hayır, hayır gördüğünde şer olabilir. Kazaya razı olan müsterih olur. Kazaya razı olmayanın ise meşakkat ve eziyeti çok olur, sıkıntısı artar. Halbuki dünyadan ancak kendisine takdîr ve taksîm olunan şey'e kavuşacaktır. Nefsî âmiri olduğu müddetçe kazaya razı olmaz. Rahatlığa kavuşmak isteyen nefsînin arzularına uymamalı, kazaya rızâ göstermelidir, çünkü kişinin nefsî Allah Teâlâ'ya baş kaldıracı ve helâk edicidir. (Geylânî 1981: 1-2/525-526)

Mutasavvıf Ebû Medyen el-Gavs (ö.594/1198)' a göre eğer kişi başına gelen belâda bir lezzet bulabiliyorsa rızâ gerçekleşmiştir. Çünkü belâ nefsîn kendisinden kaçtığı şeylerdendir. Ne zaman kul rızâ derecesine ulaşırsa artık belâdan kaçmaz tat almaya başlar. Bu dereceye gelmiş kişilerin belâdan lezzet almalarının sebebi belâ vukû bulmadan önce belâyı vereni görmelerindedir. Bunun için, başlarına gelen belâ hafifler ve belâdan kazandıkları şeylerin tadına varırlar. Ebû Medyen

el-Gavs' a göre, rızânın bineği olmadan kimse maksadına ulaşamaz. (Alevî 2017: 263)

Kübreviyye tarikatının kurucusu Necmeddîn-i Kübrâ (ö.618/1221), en tanınmış ve en etkili eseri *el-Uşûlü'l- 'Aşere*'de, Allah'a giden yolda on ilkedden bahseder. Bunlar tövbe, zühd, tevekkül, kanaat, uzlet, devamlı zikir, teveccüh, sabır, murâkabe ve rızâdır. O'nun tasnifinde rızâ son sıradadır. Necmeddîn-i Kübrâ'ya göre rızâ; nefsîn arzularını terkederek, Allahü Teâlâ'nın hiçbir hükmüne itirâz etmemek ve O'ndan gelen herşeyi seve seve karşılayıp razı olmaktır. Allahü Teâlâ'nın rızâsına ancak böyle kavuşulur. (Necmeddin-i Kübrâ 2018: 54-58)

Tasavvuf ve İslâm düşünce tarihinde büyük etkileri bulunan sûfi müellif Muhyiddin İbnü'l-Arabî (ö.638/1240)'ye göre Levh-i Mahfûz'a yazılan herşey kazadır. Mahlukâtın gerçi ve asli yapılarının hepsi ayrıntılarıyla Levh-i Mahfûz'a yazılmıştır. (Kılıç 2014: 212) Değiştirilemez olanı kabul etmek, kazaya rızâ göstermek şarttır. Allah'ın kullarını yükümlü tuttuğu şeyleri kul gücü ölçüsünde yerine getirdiğinde Allah ondan razı olur. Kulun rızâsı da bunun karşılığında verilen sevaptan da dünya hayatında bahşedilen nimetlerden de razı olmasıdır. İbnü'l-Arabî'ye göre aslında kötü olan hiçbir şey yoktur. Var olan her şey iyidir. Başka bir deyişle, kötü denilen şeyler, objective değil, subjective bir hakîkattir. Allah hiçbir zaman kötülüğü yaratmaz. Ona göre bütün kötülükler izâfidir ve aslında yokturlar. Kötünün karşıtı olan iyi de subjective ve izâfidir. Sırf kötülük, sırf karanlık ve sırf yoklukla aynıdır. Sırf iyilik ise sırf ışık ve sırf varlıktır. Mutlak olan tek iyilik, mutlak olan tek Varlık Allah'tır. İyilikte, kötülükte Allah'dan gelir. Allah tarafından irade edilen bu fiiller, belirli özel şartlarda insan tarafından işlendiği takdirde iyi ya da kötü ismini alırlar. İbnü'l-Arabî'nin bu görüşü "Hakîkat" ve "Görünüş" (Hakk ve Halk) dediği çok geniş bir meseleye dayanmaktadır. (Affifi 1975: 136-144)

Mevleviyye tarikatının kurucusu, mutasavvıf, âlim ve şâir Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî (ö.672/1273)' ye göre de kâinatta meydana gelen her şey Allah Teâlâ'nın ilim ve iradesine tabidir. Onun izni olmadan hiçbir şeyin vukûa gelemeyeceğini idrak eden rızâ bilincine ulaşmıştır ve yaşadıklarını hoşnutlukla karşılar. Cenâb-ı

Hakk ne takdir etmişse kul ona razı olur. Kul bunu bir zorlama ile değil, bir karşılık ve sevap umarak da değil, gönüllü olarak hoş görür. Yani Allah'ın takdiri kulun rızâsı olur. Kul ilâhî takdire razı olur, onun hükmüne uyar. Mevlâna ünlü eseri *Mesnevi*' de şöyle der: “Derviş dedi ki; dünya Allah'ın emrine boyun eğmiştir, râm olmuştur. Cenâb-ı Hakk'ın kazası ve hükmü olmayınca ağaçtan bir yaprak bile düşmez. Allah “gir” demeyince ağzında olan bir lokma bile boğaza doğru yol bulmaz... Şu kadarını işit ve anla ki hiçbir şey Allah'ın emir ve iradesi olmayınca vukûa gelmez.” (Reis 2017: 896)

Vahdet-i vücûd düşüncesinin Muhyiddîn İbnü'l-Arabî'den sonraki en önemli temsilcisi Sadreddin Konevî (ö.673/1274)'ye göre rızâ kelimesinin kökü, *rada/yerdu/eğitti, evcilleştirdi* kelimesidir. Dolayısıyla nefislerde aynen böyledir. Şâyet nefislerin ilâhî hakikatları görmeyi engelleyen itâatsizlikleri olmasa idi, sahipleri onları riyâzet⁵¹ ile terbiye etmeye kalkmazlardı. Böyle bir durum da insan, ilâhî hikmetle çekişmiş olurdu. Buradan Konevî'nin, nefsîn rızâ mertebesine ulaşması için riyâzet ile terbiye edilmesinin gerekliliğinden bahsettiği anlaşılmaktadır. (Konevî 2004: 69)

Tasavvufun, zühd ve ahlâk boyutunu kabul edip ilk dönem mutasavvıflarına olumlu yaklaşımda bulunurken; tasavvuf felsefesine, özellikle de hulûl, ittihad, vahdet-i vücûd gibi kavramlarla ifade edilen görüşlere sert tenkitlerde bulunan İbn Teymiyye (ö.728/1328)'nin öğrencisi, aynı zamanda samimi bir takipçisi, ünlü bir savunucusu ve Hanbelî âlimi olan İbn Kayyim el-Cevziyye (ö.751/1350) üç ciltlik eseri *Medâricü's-sâlikîn* (Kur'an'î Tasavvufun Esasları)'nin ikinci cildinde rızâ konusuna geniş yer vermiş ve rızâyı sûfiler gibi yorumlamıştır. (Cevziyye 1990: 177-203) *Medâricü's-sâlikîn*, Hâce Abdullah-ı Herevî'nin *Menâzilü's-sâ'irîn* adlı eserinin şerhi kabul edilmektedir. (Apaydın 1999: 20/109-123) İbn Cevziyye'ye göre rızânın şartı üçtür: Birincisi; kul nezdinde tüm hâllerin eşit olması, yani razı olanın ve uygun bulanın nazarında, nimet ve belâ hâllerinin eşit olmasıdır. İkincisi; halkla husûmetin, kavga ve münakaşanın terkidir. Üçüncüsü; istemekten ve ısrardan kurtuluştur. İbn Cevziyye; “İnsan rızâ makamına ancak,

⁵¹ Az yiyip içme, az uyuma, çok ibâdet etme, nefsin arzuladığı şeylerin aksini yapma, dünya lezzetlerinden sakınmak sûretiyle nefsi terbiye etme, ahlâkı güzelleştirme. (<http://www.lugatim.com/> e.t. 13.01.2020)

kendi arzularını bırakıp, Allah Teâlâ'nın arzusunda ve iradesinde fani olma köprüsünden geçerek ulaşılabilir” der. Ona göre rızâ makamına ulaşan kişi, Rabbinden gelenlere Rabbinin yardımı ile razıdır, kendi nefsi sayesinde değil. Tıpkı tevekkülünde, tesliminde, ihlâsında, muhabbetinde ve bütün hâllerinde nefsi ile değil Rabbinin yardımı ile olduğu gibi. Tekvîr sûresinin 29. âyetinde *Alemlerin Rabbi olan Allah dilemeyince siz dileyemezsiniz* buyurulmuştur. Bu nedenledir ki yardım ancak Allah'tan dilenir. (Cevziyye 1990: 2/177-203)

Mevlevî şeyhi ve *Mesnevî* şârihi, İsmâil Rusûhî Ankaravî (ö.1041/1631) tasavvufa ve tasavvuf terimlerine dâir eseri *Minhâcû'l-fukarâ* da; rızânın Allah'tan kula ve kuldan Allah'a dönük iki yönüne işaret etmiştir. Ona göre, Allah kulundan, emirlerine boyun eğip yasaklarından kaçındığı ve sâlih amel işlediği takdirde razı olur. Ankaravî, kulun rızâsıyla ilgili olarak da nefsîn mutmainne makamına erişmeden rızâ makamına erişmesinin mümkün olmadığını ifade etmiştir. Mutmainne makamına erişmenin yolu da hevâ ve hevesi terk etmekten geçer. Nefs için mutmainnedenden sonra râziyye ve merziyye makamı gelir ki artık Rabbinin razı olduğu bir kimse olur. Bunun yanısıra O'ndan gelen her şeye razı olur, sıkıntıyı bile sürurla karşılar. (Reis 2017: 896)

Yıllarca sürgün hayatı yaşayan ve birçok kötülüğe mâruz kalan, Halvetiyye'nin Mısrîyye kolunun kurucusu, mutasavvıf şâir Niyâzî-i Mısrî (ö.1105/1694); yaşadıklarına rağmen kâinatta çirkinlik olmadığını, zulmette nûr, zehirde panzehir, düşmanlarda dost, kahırda lütuf olduğunu, Allah'ın her şerde mutlaka bir hayır murad ettiğini, bütünüyle Allah'a teslim olmaktan ve O'na rızâ göstermekten daha akıllıca bir şey olamayacağını ifade etmiştir. (Ülgen 2013: 116)

Sûfî, şâir ve âlim İbrâhim Hakkı Erzurûmî (ö.1194/1780) de, ünlü eseri *Mârifetnâme*'de, rızânın ta'rif ve hakikatini, fayda, fazîlet ve sonuçlarını âyet-i kerîme ve hadîs-i şerîflerden örnekler vererek açıklamıştır. İbrâhim Hakkı Erzurûmî'ye göre rızâ, Hak Teâlâ'nın takdirine uymak ve îtiraz etmemektir. Hakk'ın irade ve ihtiyârı ile kalbin sâkin olmasıdır. Rızâ zenginlik, ihtiyaçsızlıktır, rızâsızlık ise muhtaçlıktır. Kısmetine razı olan ihtiyaçsız yaşar. Çünkü rızânın aslı Hakk'a güvenmektir. Rızâ, nimetten bulduğun zevki,

musîbetten de bulmandır. Acılık ve tatlılığın eşit olmasıdır. Hak Teâlâ'nın kazasında adlîni bulmak, hükmünde hikmetini yakînen anlamaktır. İbrâhim Hakkî Erzurûmî'ye göre dört haslet dünya ve âhîret saadetidir. Tevekkül, tefvîz, sabır ve rızâ. Zuhûr edene teslim ve razı olan, cefâ görmez. Can sağlığını ve gönül hoşnutluğunu bulmuştur. (İbrâhim Hakkî Erzurûmî 1980: 579-591)

Sûfilere göre, rızâ Allah'ın en büyük kapısı ve dünya cennetidir. (Kuşeyrî 2017: 276) Cennetin kapıcısının adı Rıdvân'dır yani razı olduğu her şey insanı cennete sokar. Tasavvuf yoluna rızâ kapısı dendiğine de rastlanmıştır. Rızâ, kulun kalbînin, Allah'ın hâkimiyetine boyun eğmesidir. Gönülden beğenmemezliği çıkarmak, kaza hükümlerini sürûr ile karşılamaktır. (İbrâhim Hakkî Erzurûmî 1980: 582) Kime rızâ bahşedilmişse, o kimse en üstün huzura ermiş ve en yüce kurbiyete ulaşmıştır. (Kuşeyrî 2017: 276) Allah' a karşı gelmek ve O'ndan gâfil olmak ise kalbler için helâk edici bir zehirdir. (Zafer ve diğ. 2006: 802)

Bütün bu tanım ve yorumlara dayanarak sûfilerin rızâ kavramına özel bir önem verdikleri ve kaderin üzücü tecellîlerine, neşelendirici tecellîleri kadar memnun olmayı en iyi rızâ hâli olarak gördükleri söylenebilir. (Kelâbâzî 2016: 167)

2.4. Rızâ Kavramının Aşamalı Yapısı

Tasavvufta âlemin özeti olarak görülen insan, Cenâb-ı Hakk'ın cemâl ve celâl sıfatlarının her ikisinin tecellî ettiği bir varlıktır. Buna bağlı olarak insanda karşıtlıklar vardır ve bu karşıtlıklar tasavvufî gelenekte ruh ve nefis başlığı altında toplanmıştır. Ruh, cemâl tecellisinin eseri, nefis ise celâl tecellisinin eseridir. Tasavvufun gayesi, nefsî terbiye ederek ihsân mertebesine ulaşmak yani insân-ı kâmil olmaktır. (Özköse 2017: 54) İnsân-ı kâmil tasavvufta ideal insanın adıdır. İnsân-ı kâmilin tanıtılması müstakil bir bölüm gerektirir. Ancak burada şu kadarı söylenebilir ki; tasavvufa göre insân-ı kâmil olmak, fenâ fillâh ve bekâbillâh mertebesine ermektir. Bir başka deyişle, Hakk'a vuslat (fenâfillâh) ve Hakk'ta bâkî olmaktır (bekâbillâh). (Uludağ 2010: 38/127-128) Hakk'a varma isteği duyan kişi önce iradesini bu işe yöneltmekte, yani mürid olmakta, sonra da yola çıkarak sâlik haline gelmektedir. Aslında tasavvuf düşüncesinde bütün varlıklar bir

sülûkun⁵² içindedirler. Bu sülûk var oluş noktasıyla kemâle eriş noktası arasında süren bir yolculuktur. (Öztürk 1979: 115) Ancak bu yolculuk, kolay bir yolculuk değildir. Nefsî terbiye etmek için çıkılan bu yolda aşılması gereken hâller, makamlar, mertebeler vardır. Rızâ da bu hâllerin, makamların ve mertebelerin en üstünlerindedir.

Tasavvufî bir terim olarak nefis; kulun kötü fiileri, büyüklenme, haset, öfke, kötü ahlâk, tahammülsüzlük gibi çirkin huyları ve nitelikleridir. (Kâşânî 2015: 558) Buradaki kötü hükmünün, Kur'ân-ı Kerîm ve hadîs-i şerîflere dayalı olarak verildiğini unutmamak gerekir. Nitekim Resûlullah (s.a.s.), *Senin en büyük düşmanın, iki koltuğun arasında seni kuşatan nefsindir* buyurmakla bunu kasetmiştir. (Gazâlî 1975: 3/10-11) Tasavvuf düşüncesine göre, kötü olan bu nevî huylar, insan tarafından tedavi ve terbiye edilerek, yavaş yavaş düzeltilbilir, devamlı bir mücâdele ile derece derece yok edilebilir. (Kuşeyrî 2017: 181)

Tasavvufta ruhun manası; insanın, görülmeyen, müdrik ve âlim olan bir parçasıdır. Nitekim Cenâb-ı Hakk, İsrâ sûresi 85. âyette, *Sana ruhdan sorarlar, de ki: Ruhunun ne olduğunu ancak Rabbim bilir, Ruh, Rabbimin emrindedir. buyurmuştur.* (Gazâlî 1975: 3/10) Ancak şu da var ki; tasavvufa göre, insan benliğini ruh ve nefis birlikte vücuda getirirler. Bunun içindir ki, tasavvufî sülûkte, nefsi öldürmek değil nefsi ıslah söz konusudur. Ruh bir anlamda, Allah'tan kaynaklanan yönlerin tümü, nefis ise, beşerî sıfatların bütünü olduğundan nefisle

⁵² Tasavvuf ilmi aynı zamanda “sülûk ilmi” şeklinde tarif edilir. Sözlükte; “yola girmek, yolda yürümek; başka bir şeyin içine nüfuz etmek, katılmak, intikal etmek” anlamlarına gelen sülûk kelimesi, tasavvufta; “insanı Hakk’a ulaştıran tavır, amel, ibadet, fiil, hareket ve davranış tarzları” mânasında kullanılmıştır. Sülûk, “yol” anlamına gelen ve terminolojide benzer çağrışımlara sahip olan tarîk ve tarîkat kavramlarından daha kapsamlıdır. Sülûk, tarikatlar sonrası dönemde genellikle aynı anlama gelen seyr kelimesiyle birlikte (seyrüsülûk) kullanılmıştır. Bu ilmin konusu, tâlibin Hakk’a erme yeteneğini kazanmak için nefisini dünya kirlerinden arındırması, ahlâkını düzeltmesi ve güzelleştirmesi, amacı da nefisini ve rabbini bilmesidir. Tasavvuf yoluna girmek yani sülûk yapmak isteyene “tâlip”, yolun başlangıcında olana “mübtedî”, bu yolda mesafe katedene “sâlik” (ehl-i sülûk), yolun sonuna ulaşana “müntehî” denir. Sülûkün nefisteki başlangıcı tövbenin ardından kalbin uyanıklık (yakaza) halinde olması, sonu ise Hakk’a vuslatın (fenâfillâh) ardından Hak ile bâki olmaktır (bekâbillâh). Sûfîlere göre sülûkün birtakım aşamaları vardır. Bunlara makâme, menzil, akabe gibi isimler verilir. Bu aşamalar üçe, ona, yüze ve bin bire kadar varan gruplar halinde tasnif edilmiş, bu konuda kitaplar yazılmıştır. Hâce Abdullah-ı Herevî'nin Menâzilü's-sâ'irîn'i bunların en meşhurdur. (Uludağ 2010: 38/127-128)

ruh, kendilerine verilmiş bir bedenin içinde imtihan bitinceye kadar birlikte olmaya mahkûmdurlar. (Öztürk 1979: 127)

2.4.1. Hâl ve Makam Olarak Rızâ

Tasavvufî anlayışa göre, kulun kötü huy ve davranışları olan görülen nefis, (Kuşeyrî 2017: 181) günah ve kötülüklerden mücâhede⁵³ ve riyâzetle arındırılabilir. Tasavvufta, günah ve kötülüklerden aşama aşama uzaklaşan insanın yaşadığı sevinme ve üzülmeye gibi bir anlık duygusal değişimlere hâl, hâlin sürekli ve kalıcı oluşuna makam adı verilmiştir. Bir başka deyişle makam, düzenli ve disiplinli bir gayret sayesinde hâlin istikrar ve süreklilik kazanmış şeklidir. Hâllerin bir kısmı makama dönüştürülebileceği gibi kazanılan makamların kaybedilmesi de mümkündür. Mesela; ara sıra işlediği günahlardan dolayı pişman olan bir insan disiplinli ve düzenli bir çaba ile pişmanlık duygusunu sürekli ve kalıcı duruma getirince bu hâli makama dönüşmüş olur. Makamlar; ahlâkî olgunluğa ermedeki aşamalar sayıldığı gibi Hakk'a giden yoldaki menziller olarak da görülmüştür. Bu meşakkatli yolculuk, bir anlamda insanın yaratılışında var olan iyi huy ve temiz duygularını kalıcı ve sürekli bir duruma getirmeye çalışmasıdır. Bu da, hâllerin makama dönüşmüş olması demektir. Öte yandan hâl ile makam arasında bazı farklar bulunduğu kabul edilmiş, genellikle sevinme, üzüntü, rahatlık ve sıkıntı gibi duygular hâl; zühd, tevbe, sabır, şükür ve takvâ gibi dînî ve ahlâkî ilkeler makam olarak adlandırılmıştır. (Uludağ 2003: 27/409-410)

Tasavvufta mânevî ve rûhî duygu ve heyecanları ifade eden hâllere büyük önem verilmiş ve ehl-i hâl olmak mutluluk kabul edilmiştir. Hâller konusunda tasavvufta yapılan incelemeler sonucunda ulaşılan bilgilere, ilm-i hâl veya ilm-i ahvâl denir. Bir çeşit tasavvuf psikolojisi demek olan ilm-i hâl öneminden dolayı tasavvuf ilmiyle aynı anlamda kullanılır. Nitekim sûfiler, tasavvufa ilm-i hâl veya ilm-i ahvâl, şer'î ilimlere de ilm-i kâl demişlerdir. Bu adlandırmanın sebebi

⁵³ Benlik ve bencillikten kurtulmak ve nefsi yenmek için çalışma, uğraşma, mücâdele etme. (Kubbealtı Akademisi, <http://www.lugatim.com/>, et.13.01.2020)

tasavvufun ancak yaşanarak anlaşılabilmesi, sözle veya yazıyla anlatma veya anlaşılma imkânının bulunmamasıdır. (Demirci 1997: 15/216-218)

Tasavvuf tarihinde mânevî hallerden ilk bahsedenler Serî es-Sakatî, Zünnûn el-Mısrî, Hâris el-Muhâsibî ve Ebû Süleyman ed-Dârânî gibi sûfiler olmuştur. Bu dönemde özellikle hâl ile makam arasındaki ilişkiler üzerinde durulmuş, nitelik itibariyle birbirinden pek farklı olmayan bu iki kavramdan geçici olan duyguya hâl, sürekli olana makam denilmiştir. Hâl ile makam arasındaki bir fark da hâlin ilâhî bir lütuf olarak görülmesi, makamın ise çalışarak bir süreç içinde kazanılmasıdır. Bazı sûfilere göre hâller de makamlar gibi kalıcı olabilir. Bu sûfiler, bir hâlin daha başka hâller içerebildiğini de düşünürler. (Uludağ 2003: 27/409-410)

Rızâ, ilk dönemden itibaren mutasavvıfların, hâl mi yoksa makam mı olduğuyla ilgili çeşitli tartışmalarına konu olmuş bir kavramdır. Bazı sûfiler tarafından hâller arasında görülürken bazı sûfiler ise, rızânın makam olduğu görüşünü paylaşmışlardır. Tasavvuf klasikleri incelendiğinde de genellikle rızânın makam olarak ele alındığı görülmektedir. Serrâc tasavvufî makamları; tevbe, vera', zühd, fakr, sabır, tevekkül ve rızâ olmak üzere 7'li tasnifle sunar. Onun tasnifinde rızâ son makamdır. (Serrâc 2016: 41-54) Kelâbâzî, Ta'arruf'ta makamları; tevbe, zühd, sabır, fakr, tevâzu, havf (korku), takva, ihlâs, şükür, tevekkül, rızâ, yakîn, zikir, üns, kurb, ittisâl ve mahabbet şeklinde sıralamıştır. (Kelâbâzî 2016: 155-179) Ebû Tâlib Mekkî'de makamları; tevbe, sabır, şükür, recâ, havf, zühd, tevekkül, rızâ, mahabbet şeklinde 9'lu tasnifle sunmuştur. (Mekkî 2011: 387- 995) Makam tasnifleri arasında özellikle Abdullah Ensârî Herevî'nin *Menâzilü's-Sâirîn*'deki (Herevî 2017: 281-362) yüzlü tasnifi ile Necmeddin-i Kübrâ'nın *Usûlü'l-Aşere Şerhleri*' ndeki onlu tasnifi öne çıkmıştır. Necmeddin-i Kübrâ'nın onlu tasnifinde rızâ onuncu ve son sıradadır. Tövbe, zühd, tevekkül, kanâat, uzlet, zikir, teveccüh, sabır, murâkabe, rızâ. (Necmeddin-i Kübrâ 2018: 63-80)

Kuşeyrî, Risâle'sinde, rızâyâ hâller ve makamlar bölümünde yer vermiş ve şu açıklamayı yapmıştır:

Iraklı sūfîler ile Horasanlı (melâmetî) lar, rızâ hâl nevînden midir, yoksa makâm nevînden midir konusunda ihtilâfa düştüler. Horasanlılar dediler ki: Rızâ makâm cümlesindedir, tevekkülün nihayetidir. Bunun mânası, rızâ kulun çalışarak ulaştığı şeyler cinsindedir, demektir. Iraklılar ise şöyle dediler: Rızâ, hâller cümlesindedir. Kul bunu kazanarak elde edemez, rızâ diğer hâller gibi (bir feyz) olarak Allah'tan iner ve kulun kalbine yerleşir. Bu iki dili (görüşü) şu şekilde tarif etmek mümkündür: Rızâ, başlangıç itibariyle kulun çalışması ile elde edilir. Bu duruma göre makâmlar sınıfına girer, sonu itibariyle hâller sınıfına girer, onun için kazanılan bir şey değildir. (Kuşeyrî 2017: 276)

Hucvirî'ye göre hâl, Hakk'tan kalbe gelen bir his, heyecan ve manâdır. Bu manâ geldiği zaman, kul onu kendi iradesi ile uzaklaştıramaz, gelmediği zaman da zorla getiremez. Başka bir deyişle; halîn elde edilmesinde kulun mücâdelesinin alâkası yoktur. Makam ise mücâdele ile elde edilir. Hucvirî, halîn Allah Teâlâ'nın lütfu olduğunu, makamın da ameller çeşidinden olduğunu söyler. Hücvirî, *Keşfu'l-Mahcûb*' da konuyla ilgili Muhâsibî'nin görüşlerine yer verir ve Muhâsibî'nin rızâyı makam değil hâl saydığını ve rızâ mezhebinin kurucusu olduğunu bildirir. (Hücvirî 2018: 239-244)

Ebû Tâlib Mekkî'nin, tasavvufa dâir klasik eseri *Kûtü'l-Kulûb'da*, hâl ile makam arasında kesin çizgiler koymadığı görülmektedir. Mekkî'ye göre haller; önceki makamın devamını sonraki makamın ise hazırlığını sağlayan durumlardır. Dolayısıyla Mekkî rızâ için, hâl terimini de, makam terimini de kullanmıştır. (Reis 2017: 896)

Sūfîler, bir makama ulaşmanın geride kalan makamlarla ilişkiyi kesmek anlamına gelmeyeceğine, aksine ilk kazanılan makamın hayatın sonuna kadar devam edeceğine dikkat çekmişlerdir. Mesela tevbe hem ilk hem son makamdır. Sabır, şükür, rızâ, zühd gibi makamlar da böyledir. Bazen bir makam iki veya daha fazla makamı içerir; bazen de bir makam bütün makamları kapsayacak kadar etkili ve belirgin olabilir. Makam ve hâllerin arasına kesin sınırlar konulmamış, onların bir bütün olarak yaşandığı, geliştirilip güçlendirildiği kabul edilmiştir. Ancak yine de seyr-ü sülûkte makamların bir ölçüde sabit bir sıralaması vardır. Makamlar; tevbe ile başlar, tevhidle sona erer. Mürşidler, sâlikin bir makamı tam olarak

gerçekleştirmeden bir sonraki makama geçmesine izin vermemişlerdir. Her bir makamın belli nitelikleri, gerçekleşme şartları, hikmetleri ve hükümleri, bunlara uygun olarak gerçekleştirilen bir makamın da belli sonuçları vardır. Sâlikin makamlardan bir veya birkaçına ulaşması, ölünceye kadar bu makama sâhip olacağı anlamına gelmez. (Uludağ 2003: 27/409-410)

Tasavvuf klasiklerinde makam ve hâl konusuna, ayrıca mutasavvıfların rızâyı, hâl mi yoksa makam mı olarak değerlendirdiklerine ilişkin örnekler çoğaltılabilir. Ancak konuya ilişkin yorum ve îzahlar, ayrı bir çalışma konusu olacak ölçüde geniş olduğundan burada kısaca denilebilir ki; rızâyı bazı sûfiler hâl olarak saymışlar, bazıları da makam olarak görmüşlerdir. (Karaman ve diğ. 2009: 483)

2.4.2. Mertebe Olarak Rızâ

Tasavvuf nefsîn terbiye edilebileceği, ruhun da aslına dönebileceği gerçeğine inandığı için, nefsî birtakım aşamalardan geçirerek ruhun emri altına sokmaya çalışır. Daha önce de ifade edildiği gibi amaç; nefis yok etmek değil, nefis ile mücadele edip onu kırmaktır. Çünkü insanın hakîkati ve gerçeği, nefis ve ruhun birlikteliğindedir. Fakat bu, nefis hâllerinin ihtilâfi sebebiyle, muhtelif niteliklerle vasıflanır. Mesela, emir ve irade altına girip şehvetlere karşı koyabilmesi sayesinde sükûna kavuştuğu zaman ona “nefs-î mutmainne” denir. Nitekim bu gibi nefisler hakkında Allah Teâlâ: *Ey huzûr içinde olan nefis, hoşnûd etmiş ve edilmiş olan Rabbine dön* buyurmuştur. Bir başka deyişle, kemâle ermek amacıyla yolculuğa (seyrüsülûk) çıkan insan, çıktığı bu yolculukta birtakım mertebelerden geçer. Yolun başındayken nefsînin Rabbine dönmesi düşünülemez. Zira o nefis dâima Allah’tan uzaklaştırıcıdır. (Gazâlî 1975: 11) Yolculuk ilerledikçe yakınlık artar.

Mutasavvıflar, nefsî yedi mertebeye bölmüşler ve her bir mertebede nefsi, bir Esmâ ile terbiye etmeye çalışmışlardır. (Şemsüddin 1992: 91) Halvetî tarîkatinde perdelerin her bir kategorisi Allah’ın isimlerinden biriyle aşılar. Bunlara *esmâi seb’ ai Halvetîyye*, yani Halvetîliğin yedi ismi denir. (Öztürk 1979: 145)

Birinci mertebe Nefs-î Emmâre: Nefs-î emmâre sıfatı Kur'ân'ın Yûsuf⁵⁴ sûresinde geçmektedir. *Yine de ben nefsimi temize çıkarmıyorum. Çünkü nefis, rabbimin acıyıp koruması dışında, daima kötülüğü emreder; şüphesiz rabbim çok bağışlayan, pek esirgeyendir.* Bu kötülükleri emreden nefstir. Öyle ki; doğru olanın kötü fiileri terk etmek değil, yapmak olduğunu savunur. (Kâşânî 2015: 558) Nefs mertebelerinin en aşağısındadır. Bu mertebede olanlar, cimrilik, haset, kibir, öfke, kötü ahlâk, şehvet ve gaflet gibi hayvânî sıfatlara sahiptirler. Emir ve yasaklara uymaz tüm haram şeyleri yaparlar. Nefs-î emmâre, ruhun durdurucu, zaptedici gücünden büsbütün kurtulmuştur. Hiçbir kayıt ve hesap tanımaz. Her türlü arzusunu çekinmeden gerçekleştiren nefis ve insan, iç âleminde herhangi bir muhasebe ve vicdan kaygısı duymaz. Şahsiyet, emmâre nefsîn hükmü altındadır. Ruha açılan bütün pencereler örtülüdür. Hayır ve iyilikten, manevî yaşamdan uzaklaşmış, dünyanın maddî yanına dalmış, fâili olan nefsîn bu câhil ve zâlim yönünden ötürü, her türlü çirkin söz ve davranışlar zuhur edebilir. Bu aşamadaki nefis hevâlarına oldukça düşkündür. Güç ve kuvveti kendinden sanır. Kendini tasarruf eden olarak zanneder. Birçok kötülük yapmasına rağmen, kendisini dev aynasında görür. (Gazâlî 1975: 1/27) Nefs-î emmâre, akli ve kalbî aldatır. En değerli ve en güzel şeyleri akla ve kalbe kötü, çirkin ve değersiz gösterir. Nefs-î emmâre'nin pençesine düşmüş bir "ben" in kendi gayreti ile kurtulması beklenemez. Böyle bir "ben" in kurtuluşu kemâl mertebesine gelmiş bir mürşide muhtaçtır. Bir mürşitle yüz yüze gelindikten sonradır ki, bütün zincirler kopar ve nefsîn yaptıkları karşısında vicdan azabına sürüklendiği görülür. Nefs-î emmârenin seyri Allah'a doğrudur. Âlemi görünen âlem olan şehâdet âlemidir. (Öztürk 1979: 131) Nefs-î emmâre'nin zikri, kelime-i tevhid, yani *Lâ ilâhe illellah* dır. (Şemsüddin 1992: 92)

İkinci mertebe Nefs-î Levvâme: Nefs-î levvâme, kendisini kınayan, azarlayan, ayıplayan, kötöleyen, çirkin hâl ve hareketlerinden kurtulmak için gayret gösteren, pişmanlıkla tövbe ve istiğfar eden ama yine de zaman zaman hataya düşebilen nefis manasına gelir. Nefs-î emmâre seviyesindeki kişi kötülöklere, haramlara, rezillöklere istekle koşar. Nefs-î levvâme seviyesinde ise, nefsînin kötölöğünü

⁵⁴ Yûsuf, 53. (<https://kuran.diyenet.gov.tr.>, et. 05.11.2019)

bilir, nefsîni kötüler, yaptığı kötülüklerden vicdan azabı ve pişmanlık duyar. (Gazâlî 1975: 1/28) O, bir hata veya haksızlık yaptığında bilir ki, doğru olan bu davranışları terk etmektir. Ancak yine de zaman zaman bu davranışları terk etmek konusunda kendisinde bir direnç görür. (Kâşânî 2015: 558) Nefsîn bu sıfatı, Kur'ân'ın Kıyâme sûresinde geçmektedir; *Öyle değil, kendini kınayan nefse yemin ederim!*⁵⁵ Aslında bu aşamada nefs, nefs-î emmârenin bir miktar ıslâh olmuş hâlidir. Tasavvufî olarak bir parça kalbin nûru ile nûrlanmış, o nûr ölçüsünde uyanıklık kazanmış olan nefstir. Ancak nefsî levv⁵⁶ etmek, kuru lâfla, gizli riyâ ile olmaz. Levvâme ve emmâre mertebeleri arasında oldukça hassas ve ince bir sınır vardır. Bu mertebede, kişinin nefsîni bir nebze de olsa kınaması sebebiyle içinde gizli bir kibir hâli beliriyorsa, orada hâlâ gizli de olsa nefs-î emmârenin hükümranlılığının devam ettiği kabul edilir. Hem bilinmelidir ki, nefs-î levvâme başka şeydir; yüksek makamlara erişmiş ebrârın (iyilerin) dereceleri başka şeydir. Nefsîne birazcık levv etti diye, kişiye gurur gelirse, o hâl nefs-î emmârenin sıfatlarındandır. (Gazâlî 1975: 1/28) Bu mertebe, kalpte yaşanan mücâdelenin en çetin safhasıdır. Nefs-î levvâmenin seyri Allah'adır. Âlemi, berzah âlemi; mahallî kalptir. Hâlî muhabbet; gidişi tarîkattır. Sıfatları; yerme, kınama, heves, fikir, kendini beğenme, başkalarıyla çekişme, kahır, gizli riyâ, makam sevgisi ve şehvet tutkusudur.⁵⁷ Zikri *Allah*'dır. (Öztürk 1979: 145)

Üçüncü mertebe Nefs-î Mülhime: İbâdet ve zikrin artması, nefisle şiddetli bir mücâdeleye girişilmesi neticesinde, kalp üzerindeki perdelerin yavaş yavaş kalktığı nefstir. Kur'ân'ın Şems sûresinde geçmektedir; *Yemin olsun güneşe ve kuşluğuna. Işığı onun ardından geldiğinde aya. Onu (dünyayı) aydınlattığında gündüze. Onu karanlıkta örttüğünde geceye. Göğe ve onu kurana. Yere ve onu yayıp döşeyene. Nefse ve onu (insanın özü olarak) şekillendirip düzenleyene. Ona kötü ve iyi olma kabiliyetlerini verene! Nefsîni arındıran elbette kurtuluşa ermiştir. Onu arzularıyla baş başa bırakan da ziyan etmiştir.*⁵⁸ Nefs bu devrede ilham almaya müsâittir. Mülhime, ilham eden, ilham alan demektir. Burada ilham,

⁵⁵ Kıyâme,2. (<https://kuran.diyaret.gov.tr>, et. 05.11.2019)

⁵⁶ Çekiştirme, kınama, aşağılama, zemmetme. (<http://www.lugatim.com/> et. 27.11.2019)

⁵⁷ İsmailoğlu, *İmam-ı Gazali'de Nefsın Mertebeleri*, YLT, 2016.

⁵⁸ Şems, 1-10. (<https://kuran.diyaret.gov.tr>, et. 05.11.2019)

nefse neyin kötü neyin iyi olduğunun bildirilmesi (Allah'ın, kulunun aklına (kalbine) düşürmesi ve koyması) nefse bunlardan dilediğini seçme imkânı verilmesi ile ilgilidir. Rabb'in kötülük ilham etmesi söz konusu olamayacağından ancak Allah'ın kuluna kötüden kaçınması, iyiliği de işlemesi için verdiği ilhamdan söz edilebilmektedir. Bu mertebede, iyileşme belirtileri söz konusudur. Artık nefis, sevabını ve günahını Allah'ın yardımını ile bilmektedir; bu sebeple, O'ndan gayri her şeyden uzaklaşır. Halkı terk edip Hakk'a yaklaşır. İlim, aşk ve mârifet ehli olur. Ancak bu ilham ve esintiler gurur sebebi olmamalıdır. (Gazâlî 1975: 28) Bu nedenle makamların en zoru ve en tehlikelidir. Zirâ bu makam; hayır ve şerri, yarar ve zararı içine almış olduğundan, onda Hakk ile bâtil birbirinden fark edilememektedir. Çünkü ruh kötülüklerden arınmışsa da temiz huylar ve güzel ahlâk henüz tam olarak yerleşmemiştir. Bu nefsin seyri Allah ile seyrdir. Âlemi, hakikat âlemi; mahallî sîrr; hâli itminan; sıfatları cömertlik, tevekkül, şükür, rızâ (rızânın ilk mertebesi)dir. (Öztürk 1979: 141) Nefs-î mülhime'de bulunan sâlikin zikri devamlı surette ism-i *Hû*'dur. (Şemsüddin 1992: 93)

Dördüncü mertebe Nefs-î Mutmainne: Her zaman Allah'ın huzurunda olduğunu düşünen, yapanın da yaptırmanın da Allah olduğunu bilen ve Allah'ından emin olan nefstir. İman nuruyla tam aydınlanmış, kötü sıfatlardan kurtulup yüce ahlâk ile bezenmiştir. Bu dereceye ulaşan nefsin çatışmaları yatışmış, sıkıntı ve gerilimleri son bulmuştur. Bu nefis hem Allah ile, hem kullarla, hem de kendisiyle barışık olduğu için artık huzur ve tatmine ermiştir. İtmî'ne⁵⁹ eren nefis henüz ilâhi sırların keşfine girişmiş değildir. Dünya plânında kendisini felâkete düşmekten kurtarmış, sükûn bulmuştur. (Öztürk 1979: 142) Nefs-î mutmainnenin makamı sırdır. Seyri Allah ile beraber, âlemi Hakikat-i Muhammediyedir, vâridi hakikatdir. Cömertlik, tevekkül, tezellül (kendini küçük görme), gam, ibâdet, şükür, rızâ ve ihsan bu mertebenin sıfat ve özelliklerindedir.⁶⁰ Nefs-î mutmainne de bulunan sâlikin zikri ism-i *Hay*'dir. (Şemsüddin 1992: 94)

⁵⁹ Emin olma, emniyet. (<http://www.lugatim.com/> e.t. 06.11.2019)

⁶⁰ İsmailoğlu, *İmam-ı Gazali'de Nefsin Mertebeleri*, YLT, 2016.

Beşinci mertebe Nefs-î Râziyye: Nefsin en üstün mertebelerindedir ve üstün sıfatları vardır. Allah'tan razı olmak ve Allah'tan başka hiçbir şeye değer vermemektir. Allah'ı her nesnede görmektir. Rızâ makamına erenler, Allah'tan Rab olarak razı oldukları gibi iyi ve kötü her hâllerinde tasarruf sahibi olarak O'ndan razı olurlar. Kul Allah'tan razı olunca, bir sonraki makamda, Allah' da kuldan razı olur. (Özköse 2017: 173) Nefsin bu durumu Kur'ân'ın Fecr⁶¹ sûresinde geçmektedir; *Ey imanın huzuruna kavuşmuş insan! Sen O'ndan razı, O da senden hoşnut olarak rabbine dön. Böylece has kullarımın arasına sen de katıl. Cennetime gir!* Bu mertebede nefis, kendisi ve başkaları hakkında -hayır veya şer- olarak tecelli eden ilâhî hükümlere tereddütsüz rızâ gösterip teslim olmuş, Allah'tan razı olma hakikatine ermiştir. Nefs-î Râziye mertebesindeki nefsin seyri Allah'da seyr (seyr fillâh)dır. Âlemi Lâhût âlemi, mahallî sırrın sırrı, hâli fenâ fillâhın ilk mertebesidir. Bu nefsin vâridi yoktur. Çünkü vârid beşeri sıfatların olduğu yerde bulunur. Bu mertebe ise beşeri sıfatların kalktığı bir mertebedir. Sıfatları zühd, ihlâs, rızâ, riyâzet, zikir ve vefâdır. (Öztürk 1979: 144) Nefs-î râziyye de bulunan sâlikin zikri ism-i *Yâ Hak*'dır. (Şemsüddin 1992: 96)

Altıncı mertebe Nefs-î Marziyye: Allah ile kul arasında rızânın müşterek bir vâsif olduğu, kulun Allah'tan, Allah'ın da kuldan razı olduğu mertebedir. *Hâlik* ile *mahlûk* özelliklerini birleştirmiştir. Nefsin bu mertebesinde, beşerî istekler terk edilmiş, güzel ahlâka kavuşulmuştur. Kul, bu mertebede insanları sırf Allah için seven, hassas, ince düşünceli, nefis muhasebesini en iyi şekilde yapan biridir. Bir önceki mertebeye göre nûrun daha fazla, karanlığın daha az olduğu nefstir. Rızânın en mükemmeli olan “Allahın kuldan razı oluşu” gerçekleşmiş, *Sen O'ndan, O'da senden razı olarak Rabbine dön!* beyanı tecelli etmiştir. Nefs-î marziyyenin seyri, seyr Allah'tan (seyr anillah) dır. Yani nefis, tasfiyesini gerçekleştirerek tekrar eski âlemine, halk arasına dönmeye başlamıştır. Âlemi, şehâdet yani dünya âlemidir, mahallî, sırdır. Hâli hayrettir. Yolu şerîattır. Sıfatları; güzel ahlâk, insanlara merhamet ve lütufla muâmele, hizmet, iyi hâldir. Tam fenâ gerçekleşmiştir. Şerîat ve tarîkat edeplerine ayrı ayrı ve harfiyyen riâyet

⁶¹ Fecr, 89/27-30. (<https://kuran.diyaret.gov.tr>. et. 06.11.2019)

edilmektedir. (Şemsüddin 1992: 96) Nefs-î marziyye de bulunan sâlikin zikri *Yâ Kayyum*'dur. (Şemsüddin 1992: 98)

Yedinci mertebe Nefs-î Kâmile: Kişinin mârifet sıfatlarını kazanarak irşad mevkiine yükseldiği makamdır. Seyr-u sülûkun son evresini oluşturan bu mertebede, kalb sarayının kayıtsız hükümdarı artık rûhtur. “Nefs-i zekiyye” ya da “nefs-î sâfiyye” olarak da tanımlanan nefsin bu mertebedeki seyri Allah ile (seyri billâh) dir. Bu nefsin âlemi, kesrette vahdet (çoklukta birlik), vahdette kesret (birlikte çokluk) dir. Mahâllî, insandaki ulvî kutbun en ileri noktası olan, ahfa'dır. Takip ettiği yol, bütün önceki nefis aşamalarında açıklanan yolların tümüdür. Sıfatları da, bütün bütün nefislerin iyi ve güzel vasıflarıdır. Bu mertebede vücud, akıl, rûh ve nefis hepsi rûh olur. Artık bağımsız olarak hem şerîat, hem tarîkat ve hem de hakikat sahibi ve ayrıca hakikat-i Muhammediyye'nin ve Rabbânî hilâfetin mazharı olmuştur. Allah yolunda hiçbir kınayıcının kınamasına aldırılmaz. Zâhire göre öfke duyulması gereken bir şeye rızâ gösterebilir; razı olunması gereken bir şeyden de öfkelenebilir, ancak o her şeyi yerli yerine koyar.⁶² Nefs-î marziyye de bulunan sâlikin zikri *Yâ Kahhar*'dır. (Öztürk 1979: 146)

2.5. Rızâ Kavramının Diğer Kavramlarla İlişkisi

Rızâ, pek çok ahlâkî davranışı içerisinde barındıran, onlarla yakın ilişkileri bulunan bir kavramdır. Tasavvuf klasikleri incelendiğinde bu kavramın özellikle ahlâkî makam ve hâller içerisinde yer aldığı ve daha çok sabır, şükür, tevekkül, muhabbet, kanaât, irade, ihlâs, zühd gibi kavramlarla sıralandığı, zaman zaman da, bu kavramlarla birlikte kullanıldığı görülmektedir. İnsanın eylemleri dikkate alındığında, bu kavramlar genellikle rızâyâ en yakın görülen ve çoğu zaman rızâyâ iç içe olan davranış biçimleri olarak karşımıza çıkmaktadırlar. Çünkü kulun rızâsı; bir olan Allah'ın muhabbetine rızâyı, O'ndan korkmayı, O'ndan ummayı, O'na dönmeyi, kendisini O'na vermeyi, irade ve sevgi kuvvetlerinin tümünün O'na çekilmesini kapsadığı gibi, razı olanın bütün kâlbi ile sevgilisi için amel etmesini, nimetlerine şükürü ve sabrı kapsar ki, bu da Allah'a karşı ihlâsı

⁶² İsmailoğlu, *İmam-ı Gazali'de Nefsin Mertebeleri*, YLT, 2016.

içerir. Allah Teâlâ'nın rızâsı ise, kulun yalnız O'na tevekkül etmesini, O'ndan yardım istemesini, O'na güvenmesini, O'na itimat etmesini ve kuluna yaptığı herşeyden, kulu için idaresinden, kulun razı olmasını içerir. (el-Cevziyye 1990: 154)

Bu kavramların sözlük anlamlarına bakıldığında: Sabrın; “dayanma, dayanıklılık” anlamlarına geldiği ve nefsi acelecilikten, kızgınlıktan, şikâyet etmekten, sızlanmaktan alıkoymak gibi davranışları içerdiği görülür. (Karaman ve diğ. 2009: 495) Sabrın üç çeşit olduğu söylenir. Allah'a itâatte sabır, Allah'a karşı günahlardan nefsi menetmeye sabır, Allah'ın imtihanına sabır.

Şükür; nimet vereni övmek demektir. Sabırda itâatte ve günahı terkte sebât, şükürde ise nimet verenin nimetlerini îtiraf vardır. (Kâşânî 2015: 315) Rızâsız şükür olmaz. Çünkü şükür, Allah'ın nimetinin etkisinin kulun “itiraf ve övgü olarak” dilinde, “şuhûd ve muhabbet” olarak kalbinde; “itâat ve boyun eğme olarak” organlarında ortaya çıkmasıdır. Şükredenin, şükredilene boyun eğmesi, onu sevmesi, nimetini îtiraf etmesi, nimetine karşılık onu övmesi ve nimeti onun hoşlanmadığı yerlerde kullanmaması söz konusudur. (el-Cevziyye 1990: 215)

Tevekkül; dayanmak, güvenmek, vekil tutmak anlamına gelir ve her hususta Allah'a güvenmek, teslim olmak, işlerini Allah'a havâle etmek demektir. (Karaman ve diğ. 2009: 573)

Muhabbet; sevgidir, aşkıdır, sevdadır. Nefsî sevgiliye fedâ ve kalbî sevgiliden başkasına yönelmekten engellemedir; bu ise, âşığın bütünüyle sevgiliye yönelmesi ve başkasından yüz çevirmesiyle gerçekleşir. (Kâşânî 2015: 488)

Kanaât; sözlükte “verilene razı olmak” anlamına gelen dînî bir kavram olarak, kişinin elinde bulunanla yetinmesi, dünya nimetlerinden kısmetine düşene razı olması anlamlarına gelir. (Karaman ve diğ. 2009: 315) Birçok sufiye göre, kazaya rızâ kanaâtin başıdır. Kanaât ve rızâ saadet sermayesidir. (İbrâhim Hakkı Erzurûmî 1980: 581-582)

Îrâde; tasavvufî manada, sevgi ateşi ve hüznün anlamına gelen kalpteki ‘lev’ a demektir. Îrâdeyle talebin kemâli anlatılmak istendiği için, *lev*’ a kelimesiyle ifade edilmiştir. Îrâde akılcıların terminolojisinde nefsin kemâle dönük ilk hareketidir, onun öncesinde bir hareket yoktur, sadece *teveccüh* söz konusudur. (Kâşânî 2015: 50) Genellikle Mu‘tezile’ ye mensup âlimler, rızâ ile irade sıfatının aynı mâhiyette bulunduğunu söylerler. Buna göre kulların işlediği kötü fiiller, Allah’ ın irade ve rızâsının dışında kalır. Ehl-i sünnet âlimlerine göre ise, irade ile rızâ, temel manalarına bağlı olarak, birbirinden ayrı sıfatlar olup, ilâhî irade, insanların iyi ve kötü fiillerine taalluk etmekle birlikte, rızâ sadece hayra yöneliktir. (Bulut 2008: 35/55-56)

İhlâs; Saf ve hâlis olmak, karışık ve şâibeli olmamak, (Karaman ve diğ. 2009: 263) riyâsız ve yapmacıksız inanış, çok samîmî bağlılık, katışıksız tam doğruluk anlamlarına gelir ve tasavvufta kalp ve beden amellerini her çeşit art niyetten arındırmak demektir; böylece amel sadece Allah için olur. Yani gösteriş, makam ve saygınlık kazanmak için insanlar katında güzel görünme isteği gibi her türlü art niyetten arındırılmış olarak sadece Allah rızâsı için olandır ve yalnızca Allah’ a âittir. (Kâşânî 2015: 43) İhlâsın, rızâ ile doğrudan ilgisi vardır. Çünkü Allah rızâsının dışında bir amaçla yapılan ibâdetlerin Allah katında bir değeri yoktur.

Zühd tasavvufta, âhirete yönelmek, dünyaya dolu dizgin dalmamak; elde bulunsa bile, gönülde mal ve mülk sevgisine yer vermemek anlamında kullanılır. (Karaman ve diğ. 2009: 620)

Genellikle rızâ kavramıyla birlikte kullanılan bu kavramların daha iyi anlaşılması için, söz konusu kavramlardan rızâyâ en yakın olduğu düşünülen en az üç kavramın ele alınması ve onlarla olan ilişkisine temas edilmesi gerekli görülmüştür. Dolayısıyla bu çalışmada rızâ kavramının, sabır, tevekkül ve muhabbet kavramlarıyla ilişkisi üzerinde durulmuştur.

2.5.1. Tevekkül - Rızâ

Sözlükte; “Allah’a güvenmek” anlamındaki vekil kökünden türeyen tevekkül, (Çağrıçı 2012: 41/1-2) vekil edinme anlamına gelen arapça bir kelimedir. Tasavvuf düşüncesinde tevekkül; her konuda Hakk’ı vekil edinmektir. Bütün işleri sahibine bırakmak ve onun vekilliğine güvenmektir. (Kâşânî 2015: 164)

Tevekkül kavramı, Kur’ân-ı Kerîm’de türevleriyle birlikte 69 defa geçmiştir. Israrla Allah’a tevekkül edilmesi emredilmiş (Mâide, 5/11; Tevbe, 9/51), Allah’a dayanıp güvenenlere Allah’ın yeteceği söylenmiş (Talâk, 65/3), peygamberlerin ve gerçek müminlerin Allah’a tevekkül ettikleri (Enfâl, 8/2-3) bildirilmiştir. (Karaman, ve diğ. 2009: 573)

Tasavvufta, kişinin her durumda kendisini Allah’ın irade ve takdirine teslim ederek, O’ndan gelene rızâ göstermesi tevekkülün özü olarak kabul edilmiştir. Hasan-ı Basrî’ye göre tevekkül rızâdan ibarettir. Ancak mutasavvıflara göre, Allah’ın takdirine rızâ ve teslimiyet her türlü tedbirin terkedilmesi olarak anlaşılmamalıdır. Tevekkülü bu şekilde yorumlayan mutasavvıflar olmuşsa da, çalışmak ve tedbir almak tevekküle aykırı görülmemiştir. Kısaca tevekkül, gayretin sonunda olan bişeydir. Gayretsiz tevekkül olmaz. Tevekkülün, çalışmadan, sebeplere sarılmadan işi Allah’a havâle etme, iş görmeyi ve tedbir almayı terketme biçiminde yorumlanması, cahillerin kuruntusu olarak görülmüş ve dinen haram sayılmıştır. (Çağrıçı 2012: 41/1-2)

Tevekkülün aslı emre îtimad ile vazîfe sevgisidir. (Öztürk 1979: 232) Allah’ın yardımına, çalışanın emeklerini boşa çıkarmayacağına, karşılığını tam vereceğine, duâları kabul edeceğine, âdil olduğuna ve haksızlık etmeyeceğine inanmak ve güvenmektir. İnsan her ne iş yapıyorsa yapsın, o işini kurallarına uygun olarak yapacak, çalışacak, sabredecek, Allah’tan başarısı için yardım isteyecek ve Allah’ın kendisini muvaffak kılacağına îtimat edecektir. Ankebût sûresinin 58-59. âyetlerinde açıkça ifade edilmiştir: *Çalışanların ücreti ne güzeldir. Onlar ki sabrederler ve Rablerine tevekkül ederler.* Buradan anlaşılıyor ki çalışma, sabır ve

tevekkül birlikte olacak ve sonuca rızâ gösterilecektir. Çalışmadan işlerin Allah'a havâle edilmesi doğru olmadığı gibi, Allah'ı devre dışı bırakmak da doğru değildir. Çünkü Allah'ın izni ve yardımı olmadan başarılı olmak mümkün değildir. (Karaman ve diğ. 2009: 573)

Tasavvuf kaynaklarında tevekkülle birlikte bazen teslim ve tefvîz kavramları da kullanılmıştır. (Öztürk 1979: 233) Bunların arasında anlam farklılıkları olmakla beraber, kalbin Allah'a güvenmesi hepsinde esastır. (Uludağ 2012: 41/3-4) Teslim, Allah'a boyun eğme, hükmüne rızâ gösterme, tefvîz de, işi Allah'ın tasarrufuna bırakma gibi tevekküle yakın mânada kullanılmakla birlikte, bazı âlimler tefvîzin tevekkülden daha geniş kapsamlı olduğunu belirtmişlerdir. (Çağrı 2012: 41/1-2) Tefvîz, tasavvufta, kulun Allah'ın yaptığı her işi gönül hoşluğu ile karşılaması, O'na hiçbir konuda ne dil ne de kalp ile îtiraz etmemesi, sızlanmaması, içinde bir rahatsızlık duymaması demektir. Tefvîz bir anlamda tevekkülün en mükemmel şeklidir. (Karaman, ve diğ. 2009: 573) Bununla birlikte, tevekkülün de tefvîzin de bir sonraki aşamasının rızâ olduğu konusunda görüş birliği vardır. (Öztürk 1979: 234)

Abdullah-ı Herevî'nin *Menâzilü's-sâ'irîn* adlı kitabının şerhi kabul edilen *Medâricü's-sâlikîn* isimli eserde de rızâ, tevekkülün sonu olarak ifade edilir. Çünkü rızâ, sebebi itibari ile kazançla elde edilen (kesbî); hakîkati, aslı itibari ile de Allah vergisi (vehbî) kabul edilir. Bir başka deyişle insan, ağacı dikti mi ağaçtan rızâ meyvesini toplar. Kim tevekkül, teslim ve tefvîze ayağını sağlam basarsa mutlaka rızâyı elde eder. (İbn Cevziyye 1990: 155)

Abdülkerîm el-Cîlî (ö.832/1428) tanınan eseri *el-İnsânü'l-kâmil*'de, tefviz ile teslimi aynı anlamda kullanmıştır. Ancak Cîlî'ye göre teslim olan kimse, işini teslim ettiği zattan kendisine gelene razı olmayabilir. Tefvîz ehli ise, işini teslim ettiği zatın hükmüne boyun eğer ve O'ndan gelen her şeye de razı olur. (Ceylî 2016: 822)

Mârifetnâme adlı eseriyle tanınan âlim, sûfî ve şâir İbrâhim Hakkı Erzurûmî'ye göre tevekkül; bedenini kıyâmını Allah Teâlâ'dan bilmektir. Tefvîz; işleri sâhibine verip, O'nun tedbirine güvenmektir. Teslim; Hakk'ın emrine itaât edip, tabiatına

tatlı gelmeyen işlerde bile O'na uymaktır. Rızâ; kendine ne gelirse ve kendinden ne giderse, hiç değişmeyip razı olmaktır. *Mârifetnâme*'de, tevekkül, tefvîz, teslim, sabır, rızâ, şükür, muhabbet ve aşk konularına büyük önem veren İbrâhim Hakkı Erzurûmî, "Tefvîznâme" isimli manzûmesinde; *...Sen Hakk'a tevekkül kıl/ Tefvîz et ve râhat bul/ Sabr eyle ve râzî ol/ Mevlâ görelim neyler/ Neylerse güzel eyler...*diyerek işi Allah'a bırakmanın, Allah'ın hükmüne teslim olmanın, kaderine razı gelmenin, her şeyi Allah'tan beklemenin, insanı korku, üzüntü, tereddüt ve endişeden uzaklaştırdığını ifade etmiştir. (İbrâhim Hakkı Erzurûmî, 1980: 572-589) İbrâhim Hakkı Erzurûmî; âlemin özünün kâmil insan olduğunu, kul kemâlâtı ile muttasıf⁶³ olup rızâ makamını bulduğunu ve muradsız olduğunda her murada erdiğini bildirir. İbrâhim Hakkı Erzurûmî'ye göre insan-ı kâmilin, yüksek değer, şanlı azamet, bunca güzel ahlâk, ilim ve irfân ile bile muradını elde etmeye gücü yetmez. İrfân yönünden olgun ve mâhir olsa da istediğini elde etmede âciz ve kusurludur. Onun için kendi muradlarını tamamen terk etmiştir. Nitekim Peygamberler (s.a.s.) ve evliyâ-ı kirâm, sultanlar ve zenginler, nice şey murad etmişler olmamıştır ve nice şeyi murad etmedikleri hâlde olmuştur. Âlemde olan herşey, Hakk'ın muradı ve dilemesi iledir. Bu sırra vâkıf olan olan ârif, murad ve tedbiri terk edip, tevekkül ve tefvîz yoluna gider. Teslim ve rızâyı âdet edinince de her iki dünya saâdetine kavuşmuştur. (İbrâhim Hakkı Erzurûmî 1980: 357-358- 583)

Ebû Ali ed-Dekkâk'a göre tevekkül'ün üç derecesi vardır. Bu üç derece sırayla tevekkül, teslim ve tefvizdir. Tevekkül sahibi, Allah'ın va'dine güvenip huzur bulur, teslimiyet sahibi, Allah'ın ilmi ile yetinir. Tefvîz sahibi ise, Allah'ın hükmüne rızâ gösterir. Buna göre tevekkül başlangıç, teslimiyet orta, tefviz ve rızâ ise son hâldir. (Kuşeyrî 2017: 252)

Abdülkâdir-i Geylânî'ye göre de tevekkül üç derecedir: Tevekkül, teslim ve tefvîz'dir. Tevekkül sahibi, Rabbinin va'dini gözetir. Teslim sahibi, Rabbinin kendisini bilmesiyle yetinir. Tefvîz sahibi, Rabbinin hükmüne razı olur. (Geylânî 1981: 1-2/480)

⁶³ Bir hal ve sıfatla nitelenmiş olan, kendisinde o hal ve sıfat bulunan. (<http://www.lugatim.com/> et. 02.01.2020)

İlk devir sūfilerinden Ahmed b. Muhammed b. Mesrūk (ö.298/910-11); "Tevekkül, tecelli eden kaza ve kaderin hükmüne kayıtsız şartsız teslim olmaktır" diyerek rızâ ile tevekkül anlayışının iç içe olduğunu ifade etmiştir. (Kuşeyrî 2017: 252)

Hâtim el-Esam'a göre Allah'ın rızâsını kazanma da gayret göstermek, ancak Allah'a güvenmek, tevekkül, ihlâs ve mârifetle olur. (Sülemî 2018:49)

Horasanlı sūfilerden Bişr Hafî (ö.227/841); "İnsanlardan bazıları Allah Teâlâ'ya tevekkül ettiklerini iddia ederler halbuki yalan söylerler. Gerçekten Allah Teâlâ'ya tevekkül etselerdi, O'nun kendileri hakkındaki muamelesine de razı olurlardı" sözüyle tevekkülü razı olmak şeklinde açıklamış ve rızânın gerçekleşmesi için tevekkülü şart koşmuştur. (Kuşeyrî 2017: 250)

Hevâzin b. Abdilmelik el-Kuşeyrî, *er-Risâle*'de, Horasanlı sūfilerin rızânın bir makam ve tevekkülün nihayeti olduğu yönünde kanaat taşıdıklarını ifade etmiştir. Kendisi de rızâyı tanımlarken tevekkülün nihaî mertebesi olarak tanımlamıştır. Buradan Horasanlı sūfilere göre, rızânın tevekkülden daha ileri bir dereceyi ifade ettiği anlaşılabilir. (Kuşeyrî 2017: 275-276)

Ebû Tâlib Mekkî, *Kütü'l-Kulûb'da*; "Rızâ, tevekkül ehlinin müşâhedeleri arasındadır" demiştir. Mekkî'nin bu ifadesinden rızâyı ancak tevekkül sahibi kimselerin ulaşacağı bir makam olarak gördüğü anlaşılmaktadır. Mekkî, tevekkül bahsinde "rızâ tevekkülden daha üstündür. Rızâ aynı zamanda tevekkül sahibi olan muhabbet ehlinin makamıdır" demiştir. Ebû Tâlib Mekkî'ye göre rızâ, tevekkül sahibinin halîdir. Tevekkül de rızânın makamıdır. Yani; tevekkül kişide makam halîne geldiğinde, rızâ hâl olarak zuhur eder. Makamı tevekkül olan kişinin halî rızâ olmuş olur. Ona göre tevekkülün başı, ihtiyarî bir kenara koymaktır. (Reis 2017: 904)

Yahyâ b. Muâz er-Râzî'de tevekkülü rızâ kavramıyla ilişkilendirmiştir. Yahyâ b. Muâz'a "İnsan ne zaman mütevekkil olur?" diye sorulduğunda; "Allah Teâlâ'nın kendisinin vekili olduğuna gönül hoşluğu ile rızâ gösterdiği zaman" şeklinde cevap vermiştir. (Kuşeyrî 2017: 250-275)

Ebû Nasr Serrâc Tûsî, Ebû Tâlib Mekkî, Kelâbâzî ve Sühreverdî'nin (Çatak 2012: 212) makam tasniflerinde tevekkül rızâdan bir önceki makam olarak yer almaktadır. Bundan hareketle ismi geçen müelliflerin iki makam arasında bir öncelik sonralık ilişkisi kurdukları anlaşılmaktadır.

Ebû Nasr Serrâc Tûsî *el-Lüma'* sında, sabrın tevekkülü, tevekkülünde rızâyı gerektirdiğini söylemiştir. (Serrâc 2016: 50-52) Buradan anlaşılıyor ki; Serrâc'a göre rızâ, tevekkül ve sabır makamlarında elde edilen tecrübeler neticesinde ulaşılan ve diğer bütün makamların da sonunda olan bir makamdır. Onun bu yaklaşımında rızâyı tevekkülün sonucu olarak gören Horasan ekolünün etkisi olduğu düşünülebilir.

Şehâbeddin Sühreverdî (ö.587/1191) tevekkülü; kişinin işini Allah'a havâle etmesi, Allah'ın kaza ve kaderinden kendisine gelenlere razı olması şeklinde târif etmiştir. Tevekkülün mahâllinin kalb olduğunu ve zâhiren gayret etmenin, kalbin tevekkülüne aykırı olmayacağını da söylemiştir. Sühreverdî 'ye göre kişi; bir işi gerçekleştirdikten ve işin hakîkatini bildikten sonra, gerisini Allah Teâlâ' ya bırakmalıdır. Eğer işi istediği gibi sonuçlanmazsa Allah'ın takdiri iledir. Eğer işi arzu ettiği gibi sonuçlanırsa, yine Allah'ın kolaylaştırmasıyla. (Çatak 2012: 214) Sühreverdî burada tevekkülün rızâyı doğuracağını ifade etmiştir.

Bazı sûfîler tevekkül, muhabbet ve rızâ ilişkisi üzerinde durur. Onlara göre Allah'a tevekkül etmek, kulu O'na sevdendir. İşleri Allah'a havâle etmek, Allah'ın hidâyetindedir. Kul ancak, Allah'ın hidâyetine sarılmakla O'nun rızâsına muvaffak olur. Tevekkül makamının başı, vekil olan Allah'ı tanımaktır. O, üstündür, hüküm ve hikmet sahibidir. İzzeti sayesinde dilediğine verir, hüküm ve hikmeti gereği dilediğine de vermez. Kul'a düşen O'nun hükmüne razı olmaktır. (Erginli ve diğ. 2006: 1093)

Bazı sûfîler de tevekkülün, sabır, şükür ve rızâ ile ilişkisini öne çıkarırlar. Onlara göre de sabır, tevekkül hususunda ilk makamdır. Sabır, kazayı imtihan olarak görmektir. Şükür bundan daha üstündür. Bu da belâyı nimet olarak görmektir. Rızâ da bunların hepsinden üstün olup, tevekkülün zirvesidir. Rızâ, tevekkül sahipleri arasında bulunan muhiblerin makamıdır. (Erginli ve diğ. 2006: 1094)

Horasanlı ilk sūfîlerden Ebû Tūrâb en-Nahşebî (ö.245/859) tevekkülü; kulluk husûsunda bedeni devreden çıkarıp, kalbi rubûbiyete bağlamak ve verilene tatmin olabilmek olarak tanımlar. O, böyle kimseler verilince şükrederler, verilmezse kaderlerine razı olarak sabrederler diyerek tevekkül, şükür, sabır ve rızâ ilişkisine değinmiştir. (Erginli ve diğ. 2006: 1093)

Sehl b. Abdullah Tüsterî'nin (ö.283/896) tevekkülü; “kişinin kendini murâd-ı ilâhîye salıvermesi” şeklindeki tanımlaması da, tevekkül ile rızâ arasındaki güçlü ilişkiyi göstermektedir. (Serrâc 2016: 51)

Cüneyd-i Bağdâdî'nin, “tevekkül kalbin Allah Teâlâ'ya itimat etmesidir” (Uludağ 2012: 41/3-4) şeklindeki tevekkül tanımı ile yine Cüneyd'in “rızâ, iradeyi, seçme hakkını ortadan kaldırmaktır” şeklindeki rızâ tanımı, birbirine çok yakındır. Her iki tanımında da Allah Teâlâ'ya güvenmek, dayanmak ve hükmü Allah'a bırakmak söz konusudur. Cüneyd-i Bağdâdî'ye göre, tevekkül sahibi kişinin mutluluğu tamamen Rabbi üzerinedir ve O'ndan başka kimseden çekinmez. (Demir Kitabevi 1970: 359)

Horasan'ın ilk büyük sūfîlerinden Fudayl b. İyâz (ö.187/803)'a göre gerçek manada tevekkül; Allah'tan başka kimseye ümit bağlamamak ve kimseden korkmamak demektir. Fudayl b. İyâz' a göre rızâ aynı zamanda tevekküldür. Kişi belâyı bir nimet, ferahı bir musîbet addetmedikçe tevekkül etmiş ve rızâ göstermiş olmaz. (Demir Kitabevi 1970: 442-443)

Velîlik konusundaki görüşleriyle tanınan, velâyet meselesine ilişkin son derece önemli ve derin soruları sorduğu *Hatmü'l-evliyâ* isimli eseri bulunan, sūfî Hakîm et-Tirmizî (ö.320/932)'de, rızâ-tevekkül ilişkisine dikkat çeken bir tanım yapmıştır. Ona göre tevekkül; kişinin işini Allah'a bırakması, sonra da Allah'ın kendisi için yaptığı şeye razı olmasıdır. (Reis 2017: 904)

Hâris b. Esed el-Muhâsibî'nin, rızânın ancak muhabbet, tevekkül ve yakîn ile kemâle ereceğine dâir görüşü de, tevekkül rızâ ilişkisine ışık tutmaktadır. (Reis 2017: 904)

Gazzâlî'ye göre tevekkül, kalbde hâsıl olan bir hâldir. Bu hâl, kalbîn Allah Teâlâ'ya îtimad etmesi, güvenmesi, O'na inanması ve O'nun ile rahat etmesidir. Ona göre; yeryüzündeki akıl sahiblerinin hepsi bir araya gelip araştırırsa, Allah Teâlâ'nın yarattığı herhangi bir şey'in daha uygun, daha iyi bir şeklini bulamazlar. Dünyada bulunan hastalık, yok olmak, dert, elem gibi şeyler de faydasız, yersiz şeyler değildir. Akıllı olan her insan, her şey'in olması gerektiği gibi olduğunu anlamalı ve olana rızâ göstermelidir. (Gazâlî 1976: I-II/719) Gazzâlî “rızâ makamı tevekküle bitişik bir makamdır” diyerek bahis konusu iki makam arasındaki yakınlığa dikkat çekmiştir. (Reis 2017: 904)

Mevlâna, Allah Teâlâ'ya tevekkül etmenin ve kazasına rızâ göstermenin, insana rehber-i hakikat olacağını söyler. Ancak Mevlâna'ya göre tevekkülde bulunmak, uzanıp yatmak, ipin dört ucunu bırakmak, her işte hâşâ Allah'ı kullanmaya kalkışmak değildir. Mevlâna *Mesnevi*'de şöyle der; “Allah kuşların yuvası önüne akşam sabah yed-i kudretiyle darı saçmaz. Her biri döner, dolaşır, didinir, çalışır, bulduğu danelerle karnını doyurduktan sonra yuvasına döner. İnsan içinde çalıştığından başkası yoktur. Tevekkül; atılmış bir kibritten parlayan döşemeyi söndürmeyip de, sonra da evin kül haline geldiğini görmek değildir, bu sadece ahmaklıktır. Tevekkül bütün tedbirler aldıktan sonra, Allah Teâlâ'nın takdîrine rızâ göstermek, O'na güvenmektir. Bir hastanın tevekkülü, kendisini doktora göstermek, yazacağı reçeteyi yaptırıp ilacı kullanmak, ondan sonra da Allah'tan şifa dilemektir. Hekim yerine hocaya gidenler beyhûde yere hastalık çekerler.” Mevlâna, bazen de tedbirlerin takdîre tevâfuk etmediğini anlatır. Yani yağmurdan kaçarken doluya tutulmak gibi bazen insan belâdan kaçarken daha büyük bir belâyla karşılaşabilir. O, *Mesnevi*'de; “Çoğu kimseler belâdan belâyaya kaçarlardı. Yılanın önünden ejderhâ tarafına atılırlardı” diyerek ilâhi takdirden kaçmanın mümkün olmadığını da ifade etmiştir. (Mevlânâ 1964: 1/520-525)

Muhyiddin İbnü'l-Arabî'ye göre tevekkül; Allah Teâlâ'nın insanın yararına ve zararına olan şeyleri bilmesi hususunda ilim sahibi olduğunu bilmek, kulunu, iyilikle koruyan ve zarara uğramasına engel olan kudretinin farkında olmak, çok merhametli olduğunu bilerek herşeyi ile O'na teslim olmak ve O'ndan gelen her şeye razı olmaktır. (Kılıç 2014: 291)

Sûfîlerin rızâ ile tevekkülün yakınlığına işaret eden tanımları iki kavram arasındaki ilişkiyi net bir şekilde gözler önüne sermektedir.

Sûfîler, gerekli tüm çabayı sarfederek her türlü tedbiri aldıktan sonra, işin sonucunu tayin yetkisini tam bir inançla Allah'a bırakma anlamını taşıyan tevekkülün bir kalp ameli olduğu söylerler. (Öztürk 1979: 232) Mutasavvıflara göre tevekkül'de esas olan, kalbin ıstıraplı olmasıdır. İstırap hâlindeki kalpte tevekkül olmaz. (Cebecioğlu 2014: 274)

2.5.2. Sabır - Rızâ

Sabır kelimesi sözlükte; birini bir şeyden alıkoymak, hapsedmek, tutmak, dayanmak, sabretmek gibi anlamları olan Arapça bir kelimedir. (Cebecioğlu 2014: 223) Tasavvufta sabır; başa gelen musîbetlerden dolayı Allah'tan başka kimseye şikayetçi olmamak, yakınmamak, sızlanmamak; nefse ağır gelen ve hoş gitmeyen şeyler karşısında dünya ve âhiret yararını düşünerek, rûhî dengeyi bozmamak için insanın kalbinde bulunmakta olan sükûnet ve dayanma gücü demektir. (Karaman ve diğ. 2009: 495) Katlanılması zor olan haksızlık, belâ, sıkıntı, acı, hastalık, yoksulluk, felâket vb. durumlar karşısında umutsuzluğa kapılmadan dayanmaya ve tahammül göstermeye sabır dendiği gibi, Allah'a ibâdetinde devam ve isyandan sürekli kaçmaya da sabır denir. (Cebecioğlu 2014: 223) Gazzâlî sabrı; “Din duygusunun nefsânî arzu ve tutkuların baskısına karşı direnç göstermesi” diye tanımlamıştır. (Çağrıcı 2008: 35/337-339)

Sabır kavramı, Kur'ân-ı Kerîm'de yetmişden fazla âyette geçmektedir. Diğer ahlâki faziletlere de kaynaklık etmesi sebebiyledir ki, Kur'ân'da müminlere ısrarla sabırlı olmaları emrolunmuştur (Kehf, 18/28). Mümin belâ ve musîbetlere karşı sabırlı olduğu kadar, dinin emirlerini yerine getirme ve yasaklarından kaçınma konusunda da sabırlı olmalıdır (Bakara, 2/249; Meryem, 19/65). Hz. Peygamber de (s.a.s.), müminlere başlarına gelen belâ ve musîbetlere karşı sabırlı olmaları tavsiyesinde bulunmuş, kendisi de “Sabret ve senin sabrın

ancak Allah'ın yardımıyla" (Nahl, 16/127) ilâhi buyruğuna uyarak, sabır konusunda hayatı boyunca ümmetine örneklik etmiştir. (Karaman ve diğ. 2009: 495) Kur'ân'a göre sabır; insanın haklı ve doğru çabalarını inanç ve kararlılıkla sürdürmesi, karşısına çıkan zorluk ve olumsuzlukları cesâret ve metânetle aşabilmesidir. Allah'ın dini doğrultusunda yaşama gayretini sürdürüp, O'nun ileride vereceği yürütme hükmünü acele etmeden beklemesidir. Kur'ân-ı Kerîm'de, kulun çeşitli dayanıklılık testlerine tâbi tutulduğunu gösteren pek çok âyet vardır. Bakara sûresi 155. âyette; *And olsun ki sizi biraz korku, açlık, mallardan, canlardan ve ürünlerden biraz azalma (fakirlik) ile imtihan eder, deneriz. (Ey! Hz. Muhammed s.a.s.) Sen, sabredenleri müjdele!* buyrulmaktadır. (Cebecioğlu 2014: 223)

Sûfîlerin tasavvufî makamlardan biri olarak kabul ettikleri sabır ile rızânın yakın bir ilgisi vardır. (Çağrıçı 2008: 35/337-339) Tasavvufun temel eserlerine bakıldığında sabır ve rızâ tanımlarının iç içe geçmiş olduğu görülmektedir. Cüneyd-î Bağdâdî'ye sabır nedir? diye sorulunca, "Yüzü ekşitmeden acıyı yudum yudum içine sindirmendir" demiştir. (Kuşeyrî 2017: 266)

Ruveym; "Sabır sızlanmayı ve şikâyeti terk etmektir" derken, Zünnûn el-Mısırî'ye göre sabır; "Allah'ın emirlerine muhâlif olan davranışlardan uzaklaşmak, musîbetin elemlerini yudum yudum içerken sükûneti muhâfaza etmek, geçim alanını fakirlik istilâ ettiği zaman zengin görünmektir". (Kuşeyrî 2017: 267) Yine Zünnûn; "Sabır, emin olunan, kanaat getirilen şeyin semerisidir" demiştir. (Demir Kitabevi 1970: 399) İbn Ata'ya göre ise sabır; musîbetler içinde iken, en güzel şekilde edebe riâyet etmektir". Amr b. Osman' a göre de sabır; Allah Teâlâ'dan gelen musîbetleri sükûnet içinde ve gönül hoşluğu ile karşılamaktır. (Kuşeyrî 2017: 267) Ebu Muhammed Cerîrî; "Sabır, kalp sükûn içinde bulunduğu hâlde nimetle mihnet⁶⁴ arasında fark görmemektir" demiştir. (Kuşeyrî 2017: 268) Ebû Ali Dekkâk'a göre sabır; takdire îtiraz etmemektir. (Kuşeyrî 2017: 271) Bütün bu ifadelerin işaret ettiği hâl, yani sıkıntı, belâ ve musîbetler karşısında şikâyet etmeme, sızlanmama, sıkıntı, belâ ve musîbetleri gönül hoşluğuyla karşılama hâli aynı zamanda rızâ hâli belirtileridir. Ör. Cerîrî'nin sabır tanımı, kahırla lütfu bir

⁶⁴ Sıkıntı, zorluk, eziyet, zahmet, meşakkat. (<http://www.lugatim.com/> e.t.23.11.2019)

görmeyi ifade eden rızâ tanımlarıyla örtüşmektedir. Yine Dekkāk'ın sabrı takdire îtiraz etmeme şeklinde tanımlaması, aynı zamanda rızânın tanımını hatırlatmaktadır. Bişr el-Hâfi; “Güzel sabır, içinde insanlara şikâyetin bulunmadığı sabırdır” demiştir. (Sülemî 2018: 20) Hallâc-ı Mansûr da, (ö.309/922) “Sabır odur ki, elini ve ayağını keser, dar ağacına asarlar da şikâyetin olmaz” derken, Allah Teâlâ'nın hükmünden hoşnut ve razı olmayı ifade etmektedir. (Öztürk 2016: 414) Yine ilk sûfîlerden Ahmed b. Hadraveyh (ö.240/854)'e göre sabırlı, sabır göstermede sabırlı olana derler, yoksa sızlanarak sabredene değil. (Sülemî 2018: 56) İlk dönem Horasan sûfîlerinden Hâtim el-Esam (ö.237/851); “Her bir söz doğru olmalı, her doğruluk fiile dönüşmeli, her fiil sabırla yerine getirilmeli, her sabırda ilâhi rızâ gözetilmeli, her rızâyı ilâhide irade bulunmalı ve her irade bir fedekârlık içermelidir.” demiştir. (Sülemî 2018: 49)

Tasavvufî eserler incelendiğinde genellikle sabır ve rızânın ahlâka dâir makamlar içerisinde yer aldığı ve bu iki kavram arasında bir öncelik sonralık ilişkisinin olduğu görülmektedir. Ayrıca bu eserlerdeki ifadelere dayalı olarak, sabrın daha çok tahammül etme anlamına geldiği, rızânın da memnuniyetle kabullenme manası taşıdığı söylenebilir.

Gazzâlî'ye göre, tahammülün farklı dereceleri vardır. Katlanmanın zor olduğu başlangıç derecesine tesabbur, katlanmanın kolaylaştığı orta derecesine sabır, nefsânî arzuların tam olarak baskı altına alındığı en yüksek derecesine rızâ denir. Sabrın fazîlet bakımından en alt derecesi, içinde bulunduğu güç durumdan memnun olmasa da şikâyet etmemek, bundan daha faziletlisi içinde bulunduğu duruma razı olmak, ondan da faziletlisi belâyâ şükretmektir. (Çağrı 2008: 35/337-339)

Ebû Nasr Serrâc Tûsî, *el-Lüma'* sında makamları sıralarken, sabır, tevekkül ve rızâ şeklinde sıralamıştır. Serrâc'a göre sabır tevekkülü, tevekkül de rızâyı gerektirir. (Serrâc 2016: 41-50)

Hâce Abdullah el-Ensârî Herevî, tasavvuf makamlarına dâir eseri *Menâzilü's-Sâirîn'* de, sabrı ahlâka dâir makamlar arasında rızâdan önce ele almıştır. (Herevî 2017)

Hevâzin b. Abdilmelik el-Kuşeyrî ise sabrı, sûflerin makam ve hâlleri arasında rızâ ve murâkabeden önce sıralamıştır. (Kuşeyrî 2017: 266)

Ebû Tâlib el-Mekkî'nin tasavvuf anlayışında ise sabır, sıradan mü'minlerin, rızâ ise yakîne ulaşmış olanların makamıdır. Mekkî'ye göre, rızâ makamının başı sabırdır. Mekkî sabırla rızâ mukayese edildiğinde; “Bu Allah'ın kazasını imtihan (belâ) olarak görmekle gerçekleşir. Şükür bundan daha üsttedir. O da imtihanı (belâ) nimet olarak görmektir. Rızâ bunların da üstündedir” diyerek rızâyâ üstünlük atfetmektedir. (Reis 2017: 903)

Ebû Abdullah b. Hafif'in (ö.331/942) tasavvuf tarifi, sabır ve rızâ terimlerini öne çıkarmaktadır. Ona göre tasavvuf, kaderin getirdiklerine sabırlı olmak, Allah'ın verdiği razı olmaktır. (Reis 2017: 903)

Cüneyd-i Bağdâdî'ye göre; belâ ve musîbet âriflerin ışığı, müridlerin uyanışı, müminlerin islâhı, gâfillerin ise felâketidir. Belâ ve musîbetle denenip sabır ve rızâ göstermedikçe, kul hakikî îmanı kazanamaz ve îman etmiş olmanın lezzetini duyamaz. (Gazâlî 2005: 27) Cüneyd-i Bağdâdî, tasavvufun, içerisinde sabır ve rızânın da bulunduğu sekiz haslet üzerine kurulu olduğunu söyler ve her bir hasleti bir peygamberle ilişkilendirir. Bağdâdî'ye göre tasavvuf, sehâ (cömertlik), rızâ, sabır, işaret, gurbet, sûf giyme, seyahat ve fakr üzerine kurulmuştur ve sehâ İbrahim, rızâ İshak, sabır Eyyûb, işaret Zekeriya, gurbet Yahya, sûf giyme Musâ, seyahat İsa ve fakr Muhammed (s.a.s.)'a aittir.” (Hücvirî 2018: 102)

Horasanlı sûfî Şakîk-ı el-Belhî (ö.194/810); “Sabır ve rızâ birbirini tamamlayan iki unsurdur; bir işe giriştin mi onun başı sabır, sonu rızâdır” demiştir. (Sülemî 2018: 34)

Yahyâ b. Muâz er-Râzî; “Belâ gelince sabrın hakikatleri baş gösterir, takdir olunan açığa çıkınca rızânın hakikatleri zuhur eder” demiştir. (Sülemî 2018: 61)

Bazı sūfilere göre sabır rızâya götürür. Bunun içindir ki, kim Allah'ın takdirine uymakta sabırlı olursa, Allah o kimseye rızâ ihsan eder ve o da Allah'ın rızâsını talep ederek, kader hükümlerinin sıkıntılına O'nun rızâsı için katlanır. Tıpkı, sonucunda şifa elde etmek için acı ilacı içmek gibi. (Erginli ve diğ. 2006: 858)

İbrâhim Hakkı Erzurûmî *Mârifetnâme* isimli eserinde, insanın kazaya razı olamadığı durumlarda sabretmesini önerir. Tâ ki, yavaş yavaş sabır rızâ hâlini alıncaya kadar. Ona göre; îmanın kemâli, kazaya rızâ, belâyaya sabırdır. Sabrın başlangıcı acı, sonu tatlı ve lezizdir. Musîbetlere sabretmek, en üstün ihsana kavuşmaktır. Sabreden musîbetten elem bulmaz, zafere erer. Rızâ ile sabır kolay olur. İmanın aslı sabır, islâmın aslı rızâdır. Belâ Hak vergisidir, o halde belâdan şikâyet hatadır. Musîbete ağlamak, feryâd figan etmek, musîbetten daha ağır ve zordur. Feryâd sabırdan meşakkatlidir. Acı ilaç, taşlı yol, ağır yükür. Sabır, elem ve belâdan şikâyet etmemek, belâyı sabırla karşılamaktır. Rızâ ise belâdan asla elem duymamaktır. Rızâ makamı, sabır makamının üstündedir. Rızâ makamına kavuşan, Allah Teâlâ'ya kavuşur. (İbrâhim Hakkı Erzurûmî 1980: 572-579)

Bazı sūfilere göre de sabır üç makamdır: Birincisi; şehvetin terk edilmesi olup, tevbe edenlerin derecesidir. İkincisi; kadere rızâ gösteren zâhidlerin⁶⁵ derecesidir. Üçüncüsü ise, Allah Teâlâ'nın yaptığı her şeyi sevmektir. Bu da, siddıkların⁶⁶ derecesidir. (Erginli ve diğ. 2006: 855)

Abdülkâdir-i Geylânî'ye göre de sabır üç çeşittir: Birincisi; Allah Teâlâ için sabretmektir. Yani Allah Teâlâ'nın emirlerini yerine getirmek, yasaklarından kaçınmaktır. İkincisi; Allah Teâlâ ile sabretmektir. Bu da başa gelen sıkıntı, belâ ve musîbetler gibi Allah Teâlâ'nın kazasında ve yaptıklarında sabırdır. Üçüncüsü; Allah Teâlâ üzerine sabırdır. Yani kişiye va'd olunan rızık, yeterlilik ve yardım gibi konularda sabırdır. (Geylânî 1981: 1-2/489)

⁶⁵ Dünyâyı terkedip dînin emirlerine çok titizlikle riâyet eden, züht ve takvâ sâhibi, dindar. (<http://www.lugatim.com/> et. 23.11.2019)

⁶⁶ Tasavvufî anlayışta, Hz. Muhammed'i ve onun Allah'tan getirdiği her şeyi tasdikte kemâle erişen, söylediği her sözü bizzat yaşayıp hal ederek peygamberlikten sonraki en yüce makâma erişen kimse. (<http://www.lugatim.com/> , et. 23.11.2019)

İbn Atâ, Allah'ın razı olması için kuldân beklenen gayretin önemine dikkat çekerek nefsi için şu beyti okumuştur: *Yâ Rabb! Razı olasın diye sabredeceğim ve hasret duyguları içinde mahvolacağım, sabrım beni mahvetse de seni razı etmem bana kâfidir.* (Kuşeyrî 2017: 268)

Abdürrezzâk Kâşânî, *Tasavvuf Sözlüğü*'nde sabrı; nefsi itâatleri yerine getirmeye, emir ve yasaklara uymaya zorlamak olarak tanımlar ve sabrın bütün makamları, hâlleri, ahlâkları ve amelleri içerdiğini ifade eder. Çünkü Kâşânî'ye göre bütün bunlar, ancak nefsi şükretmeye yönlendirmek ve onu düzeltmenin güçlüğüne katlanmak ve alıştırmak için zorlamayla gerçekleşir. O halde hiçbir şey sabrın dışında değildir. Çünkü sabır; hüküm itibariyle makamların en geneli, etki olarak huyların en kapsamlısıdır. Hiçbir şey, sabır olmadan tamamlanamaz. (Kâşânî 2015: 326)

Sühreverdî'ye göre sabır, kazanın ve kaderin cilveleri karşısında şikâyeti terk etmek suretiyle nefsi hapsedmektir. Sühreverdî sabrı, farz ve fazîlet olmak üzere iki kısma ayırır. Farz olan sabır; farzları edâ ve haramlardan kaçınmak için gösterilen sabırdır. Fazîlet olan sabır ise; felâketle ilk karşılaşıldığında sığacağı sığacağına gösterilen sabır; açlığı, fakirliği ve güçlükleri gizlemek için gösterilen sabır; şikâyeti terk etmek için gösterilen sabır; İlâhî lütuf ve kerâmetleri, âyetleri ve ibretleri görmeyi sağlamak için gösterilen sabır olarak târif eder. Sühreverdî'ye göre, rızâ ve gazapta orta yola riâyet, insanların övgüsüne karşı direnme, belâ ve musîbetlere tahammül için gösterilen sabır da sabrın çeşitlerindedir. (Çatak 2012: 232)

On beşinci asrın en büyük mutasavvıflarından olan Eşrefoğlu Abdullah Rumî' nin en önemli eseri *Divan*' da da sabırla ilgili çok fazla veciz, mısra ve beyit vardır. Eşrefoğlu Abdullah Rumî'ye göre sabır; başa gelen musîbetlerden dolayı Allah'tan başka kimseye şikâyetçi olmamak, sızlanmamak, yakınmamak ve kendine acındırmamaktır. İnsan ancak bu şekilde rahata ve huzura erer.⁶⁷

17. yüzyıl Türk edebiyatının önde gelen mutasavvıf şâirlerinden olan Niyâzî-i Mısrî de (d.1027/1618-ö.1105/1694) yazdığı bir beyitte; *Sabr itmede Eyyûb ol*

⁶⁷ Tercüman, *Eşrefoğlu Divanı*, Tarihsiz.

gam çekmede Ya'kûb ol / Yûsuf gibi mahbûb ol Kenân'a irem dersen diyerek sabır noktasında peygamberleri örnek olarak göstermiş ve insanın dünya hayatında bütün sıkıntılara karşı sabrederek amacına ulaşabileceğini anlatmıştır.⁶⁸

Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî *Mesnevi*'de; “Sabır, iman yüzünden baş tacı olur. Sabrı olmayanın imanı da yoktur” (Yeniterzi 2017: 101), “Sabır rehberi sana kanat olursa, ruhun tâ arşın yücelerinde dolaşır” diyerek sabrın da rızâ gibi insan ruhunu yücelttiğini ifade etmiştir. Mevlâna'ya göre insan; şu âlemde marûz kaldığı musîbetler dolayısıyla gücenme, kırılma, dargınlık duyma, suratını buruşturma, şikâyet etme gibi davranışlar göstermemeli, her hal ü kâr da musîbetlere sabr etmeli ve dâima Allah'a şükür ve hamd içinde olmalıdır. Kulun Rabbine vazîfesi budur. O dünyanın, âhiretin tarlası olduğunu söyler. Hayat, o tarlanın tohumu, yaşamak da o tarlaya tohum atılması demektir. Bir çiftçi tarlayı sürdürdüğüne, tohumu attığına kızmaz, bilakis sevinir; hattâ ekini dolu olsa da olmasa da, mahsulünü çekirge yese de başka çâresi olmadığı için kaza ile mücâdeleye kalkışmaz, teslimiyet gösterir. Onun gibi insanda, dünyaya geldiğine şükretmeli, yüz ekşitmeden, çehreyi çirkinleştirmeden musîbetlere sabretmelidir. Mevlâna sabredemeyen ve şikâyetten dilini tutamayan insanlara; “şikâyet esnasında şükür ve hamd şekerleriyle ağzını tatlandırır. Belki onun tatlılığı şikâyetin acılığını giderir” derken, sabır, şükür ve rızâ ilişkisine değinmiştir. (Mevlânâ 1965: 1/783-784)

Tasavvufî metinlerde geçen bütün bu ifadeler sabır ve rızâ arasındaki güçlü ilişkiyi ortaya koymaktadır. Kulun elinde olanla yetinmesi, başına gelen musîbet, sıkıntı ve belâlar karşısında Allah'ın hükmüne razı olması ancak sabırla mümkün görünmektedir. Sabır olmadan rızâ gerçekleşmeyeceği gibi, sonu rızâ olmayan sabrın da bir kıymeti yok gibidir. Bu sebeple kuldun musîbet, sıkıntı ve belâ anında sabır, kaza anında da rızâ erdemini göstermesi beklenir. Hükm-i ilâhinin tecellisi karşısında sabır ve rızâ ahlâkının birlikte bulunması esastır.

⁶⁸ Birici, Sevim, *Niyâzî-İ Mısri Divânı'nda Tasavvufî İstılâhlar*, YLT, 116.

2.5.3. Muhabbet - Rızâ

Sözlükte, muhabbet kelimesinin Arapça hubb kökünden gelen bir isim olduğu bildirilmekte, hubb da buğzun zıddı olarak tanımlanmaktadır. Literatürde muhabbet ve hubb yaygın biçimde sevgi anlamında kullanılmakta, sevginin coşkulu şekli ise aşk kelimesiyle ifade edilmektedir. Semavî dinlerde özellikle İncil ve Kur'ân-ı Kerîm'de muhabbet üzerinde önemle durulmuş ve muhabbetin dinî hayatın temeli ve aslî unsuru olduğu söylenmiştir. (Uludağ 2005: 30/386-388)

Tasavvufî anlamda muhabbetin hakîkati, her şeyini sevdiğine bağışlayan ve kendine de sende olan hiçbir şeyi bırakmamandır. (Çatak 2012: 247)

Kur'ân-ı Kerîm'de muhabbet bir âyette (Tâ-Hâ 20/39), hubb ise dokuz âyette geçmekte, yetmiş iki yerde aynı kökten gelen isim ve fiiller yer almaktadır. Bu âyetlerde sevginin hem Allah'a hem insana nisbet edildiği görülmektedir. *Allah onları, onlar da Allah'ı severler* (Mâ'ide 5/54) ifadesi Allah'la kullar arasındaki karşılıklı sevgiyi vurgulamaktadır. (Uludağ 2005: 30/386-388) Âl-i İmrân sûresi 31. âyette de Allah'ın kulları, kulların da Allah'ı sevmesi için, Resûlüllah'ı (s.a.s.) sevmenin ve ona tâbi olmanın gerekliliği ifade edilmiştir.⁶⁹

Tasavvuf düşüncesinde, rızâ ile muhabbet arasında çok yakın ve güçlü bir ilişki vardır. Allah'ın kuluna ve kulun da Allah'a olan muhabbeti, çoğu zaman rızâ olarak kendini göstermektedir. (Tütün 2011: 172) Başta Kuşeyrî'nin *er-Risâle*'si, Hücvîrî'nin *Keşfü'l-Maḥcûb*'u, Ebû Tâlib el-Mekkî'nin *Kütü'l-Kulûb*'u, Gazzâlî'nin *İḥyâ*'sı, Muhyiddin İbnü'l-Arabî'nin *el-Fütûḥâtü'l-Mekkiyye*'si, Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî'nin *Mesnevî*'si, İbnü'l-Fârız'ın *eṭ-Ṭâ'iyetü'l-Kübrâ*'sı, İmâm-ı Rabbânî'nin *Mektûbât*'ı olmak üzere bütün tasavvuf kitaplarında muhabbet konusuna geniş yer verilmiş, bir çok yerde de rızâ ile birlikte anılmıştır. (Uludağ 2005: 30/386-388)

⁶⁹ Âl-i İmrân. (<https://kuran.diyaret.gov.tr>. 31, e.t. 01.12.2019)

Hücvîrî *Keşfü'l-Mahcûb*'da; Hakk Teâlâ'nın kuluna olan muhabbetini, ona hayır irade etmesi ve ona rahmet etmesi şeklinde ifade etmiştir. Hücvîrî'ye göre muhabbet de, rızâ da, ilâhi iradenin isimlerinden biridir. Hücvîrî kulun Allah'ını sevmesini; sevgilisinin rızâsını talep etmesi, onu zikretmeyi alışkanlık hâline getirmesi, zikrin dışındaki herşeyden uzaklaşması, rahatı kendisine haram kılması, Allah'ı ululaması ve yüceltmesi manasında dile getirmiştir. (Hücvîrî 2018: 374)

Sehl b. Abdillâh et-Tüsterî'ye göre muhabbet; itâatle sarmaş dolaş olmak ve muhalefetle zıtlaşmaktır. (Hücvîrî 2018: 375) Buradan anlaşılıyor ki, kalpte sevgi ne kadar kuvvetli olursa, sevdiğinden gelene rızâ da o kadar kolay olmaktadır.

Sûfiler muhabbetin rızâyı içerdiğini, rızânın muhabbetin neticesi olduğunu, kulun Allah'a olan sevgisinden dolayı, O'nun her tasarrufuna razı olması gerektiğini söylemişlerdir. Onlara göre mümin, "Allahım, benden razı ol!" diye dua etmeden önce kendisi O'ndan razı olmalıdır; kendisi O'ndan ne kadar razı ise O'da kendisinden o kadar razı olur. (Uludağ 2005: 35/56-57) İlk dönem sûfilerinden olan Süfyân es-Sevrî (ö.161/778); "Allahım benden razı ol" diye dua edince orada bulunan Râbiatu'l-Adeviyye, "Kendisinden razı olmadığın zattan senden razı olmasını istemekten utanmıyor musun?" demiştir. (Kelâbâzî 2016: 168)

Kulun Allah'a olan muhabbeti; Allah'ın rızâsını herşeye tercih etmesi, O'nsuz kalınca sabırsızlanması, O'nsuz edememesi, O'na karşı içinde bir heyecan duyması, sürekli Allah Teâlâ'yı ta'zîm⁷⁰etmesi gibi kalbinde bulduğu ve duyduğu yoğun hisleridir. (Kuşeyrî 2017: 405) Sûfilere göre seven, sevdiğinin her yaptığından hoşlanır. Dolayısıyla ilâhi aşk ile dolu olan kalp hükm-i ilâhi karşısında sarsılmaz. Bu nedenle muhabbet aynı zamanda muvafakattir. Bir başka deyişle muhabbet; Allah'ın emrine itâat etmek, menettiği şeyi terketmek, hükmüne ve takdirine razı olmaktır. (Kelâbâzî 2016: 177) Muhabbetin olduğu yerde zıddiyet ve muhâlefet olmaz. Sadece itâat ve rızâ vardır çünkü âşık edebî olarak mâşuku ile beraberdir. (Kuşeyrî 2017: 413)

⁷⁰ Büyük, ulu olana hürmet etme, saygı gösterme, büyük sayıldığını belli edecek şekilde güzel muâmelede bulunma. (<http://www.lugatim.com>, et. 25.11.2019)

İlk sûfilerden Yahyâ B. Muâz (ö.258/872); “Hakîkî muhabbet ezâ ve cefâ ile eksilmez, iyilik ve ihsan ile artmaz” diyerek muhabbet için rızânın gerekli olduğunu ifade etmiştir. Yahyâ B. Muâz’a göre; Allah Teâlâ’nın hüküm ve hududuna rızâ göstermeden onu sevdiğini iddia eden kişi samimi değildir. (Kuşeyrî 2017: 408)

Bâyezîd-i Bistâmî’ye göre de rızâ; âşîğın hâlidir. Bâyezîd-i Bistâmî, Allah’a itâat ederken, Allah’tan sadece Allah’ı istediği için itâat ettiğini söylemiştir. (Sülemî 2018: 38) Bâyezîd-i Bistâmî muhabbete ilişkin şöyle der; “Başlangıçta dört açıdan hatalıydım. Allah Teâlâ’yı hatırlamayı, O’nu tanımayı, O’nu sevmeyi ve O’nu aramayı amaçladım. Sonuna geldiğimde gördüm ki; ben O’nu hatırlamadan O beni hatırlamıştı, O beni ben O’nu tanımadan önce tanımıştı, O’nun bana yönelik sevgisi, ben O’nu sevmeden önce vardı ve ben O’nu aramadan önce O beni aramıştı.” Buradan anlaşılıyor ki sûfiler için sevgi yüksek yoğunluktan, düşük yoğunluğa geçmektedir. Bir başka deyişle, Allah sevgisinin kulun kalbinde büyümesi, Allah Teâlâ’nın kuluna olan sevgisinin işaretidir. (Frager 2005: 20)

Iraklı zâhid ve sûfî Ma’Rûf-i Kerhî (ö.200/815-16 [?])’nin görüşü de Bâyezîd-i Bistâmî’nin görüşü ile örtüşmektedir. M’a’Rûf-i Kerhî’ye göre de muhabbet; Hak vergisidir, çalışmakla elde edilmez. Bir başka deyişle, kulun muhabbetinden önce Hak Teâlâ’nın muhabbeti söz konusudur. (Demir Kitabevi 1970: 210)

Zünnûn el-Mısrî’nin muhabbet anlayışı; Allah’ın sevdiğini sevip, sevmediğini sevmemek şeklindedir. Aynı zamanda Allah’tan alıkoyan herşeyi terketmek, Allah için bir şey yaparken kınayanın kınamasından korkmamak, müminlere karşı şefkatli, kâfirlere karşı sert olmak ve Resûlullah’ın (s.a.s.) ahlâkına, fiillerine, emirlerine ve sünnetine tâbi olmaktır. (Sülemî 2018: 89) Zünnûn el-Mısrî’ye göre; muhabbetullah’ın nişanı, Habibullah’ın ahlâkına ittibâ etmektir. Tamah düşüncesiyle halkla temasta bulunanlar ve mâsivâ fikrini söküp atamayanlar, Allah’ı sevemezler ve kendilerini de Allah’a sevdiremezler. (Demir Kitabevi 1970: 398)

Cüneyd-i Bağdâdî'ye göre de muhabbet; Allah Teâlâ'nın kulları için sevdiğini sevmek, hoşlanmadığından hoşlanmamaktır. (Sülemî 2018: 89) Cüneyd-i Bağdâdî; “Muhabbet Hak Teâlâ'nın emânetidir” der. Ona göre, muhabbet yolunda can fedâ edilmeyince, Hak Teâlâ'nın sevgisi kulu maksuda⁷¹ ulaştırmaz. (Demir Kitabevi 1970: 398)

İslâm düşünürü ve mutasavvıf Ahmed el-Gazzâlî et-Tûsî (ö.505/1111)'ye göre, Allah Teâlâ'nın kazasına rızâ, en yüksek makamdır, bunun ötesinde bir makam yoktur, bu da kemâl üzere olan muhabbetin neticesidir. (Gazzâlî 1976: I-II/766) Muhabbet ise; nihâî makam ve en yüksek değerdir; şevk, üns ve rızâ gibi tasavvufî-ahlâkî makamlar muhabbetin sonucudur. Gazzâlî'ye göre, Allah'ın kulundan razı olması, onu sevmesi ile hemen hemen aynı anlama gelir. (Uludağ 2005: 30/386-388) Kulun Allah'ı sevmesi ve Allah'tan razı olması için ise bilmekle yükümlü olduğu bazı hususlar vardır. Bu hususların ilki; mârifet ve idrâksiz, yani bilip anlamadan sevginin tahakkuk edemeyeceğidir. Çünkü insan bildiğini sever. Anladığı, bildiği, zevk ve rahatlık duyduğu her şey idrâk sâhibi için sevimidir. Sevgi, gönlün zevk aldığı şey'e meyletmesidir. İkinci derecede bilinmesi gereken husus; sevgi bilip anlamaya dayalı olduğu için, bu bilgi ve anlayışın kalb ile idrâk edilebilmesidir. Çünkü kalb ile idrâk beş duyu organıyla idrâkten çok daha üstündür. Üçüncü husus; sevdiğini hiçbir fayda beklemeden yalnız zâtı için sevebilmektir ve sevgiye lâayık olan yalnız Allah'tır. Gazzâlî'ye göre, Allah'tan başkasını seven ve bu sevgisi Allah için olmayanların sevgileri cehâletlerinden ve Allah'ı bilmelerindeki kusurlarındandır. Peygamberi sevmek mahubdur. Çünkü onu Allah için sevmek, Allah'ı sevmek demektir. (Gazzâlî 1975: 4/538-545)

Sühreverdî, muhabbetin tanımını yaparken, Allah'ın kuluna gösterdiği muhabbetle, kulun Rabbine gösterdiği muhabbeti farklı değerlendirir. Ona göre Allah'ın kuluna olan muhabbeti; kulunu kendine yakın kılması, onu özel nimetler için seçmesi ve ona yüce hâller bahşetmesidir. Kulun Rabbine olan muhabbeti ise; Allah'ın lütfunu gönlünde hissetmesi anlamına gelir. Sühreverdî, muhabbetin

⁷¹ İstenilen şey, amaç, gâye, maksat. (<http://www.lugatim.com/> et. 10.01.2020)

zahirî ve bâtinî olmak üzere iki yönü olduğunu düşünür. Ona göre muhabbetin zahirî, kulun sevgili olan Cenâb-ı Hakk'ın rızâsı peşinde olması; bâtinî ise, her şeyden uzaklaşarak yalnız sevgiliye tutulması ve kendisinde ne başkaları, ne de kendisi için bir şeyin kalmamasıdır. (Çatak 2012: 249)

İlk devir sûfilerinden Ahmed b. Ebü'l-Havârî'ye (ö.246/860) göre Allah'ı sevmenin alâmeti, Allah'a itâat etmektir. Allah kulunu sevince, kul da Allah'ı sever. Havârî, Allah'ın kulunu sevmeden kulun Allah'ı sevmeye güç yetiremeyeceğini, Allah'ın da kulunu ancak 'kul rızâmı kazanmak için çabalıyor' diye bildiğinde sevebileceğini söyler. Havârî'ye göre, Allah'ın sevgisini kazanmak ancak Allah'ın rızâsını kazanmakla gerçekleşir. Allah bir topluluğu severse, onlara uyanırken de uyurken de ihsanda bulunur. Çünkü onlar uyanırken de uyurken de Allah'ın rızâsını talep etmişlerdir. (Sülemî 2018: 53)

Ebü Muhammed Rûveym'e muhabbetin ne olduğu sorulduğunda, tüm durumlara rızâ göstermek olduğunu söylemiştir.

Rızâ ve muhabbet arasında güçlü ilişkiyi dile getiren sûfilere biri de, Amr b. Osman el-Mekkî (ö.297/910)'dir. Mekkî'ye göre, muhabbet rızâyâ, rızâ da muhabbete dâhildir. Rızâsız muhabbet, muhabbetsiz de rızâ olmaz. Çünkü insan ancak razı ve hoşnut olduğunda sevebilir ve sadece sevdiğinde razı olur. (Sülemî 2018: 117)

Mu'tezile, insanın Allah'ı sevmesini, O'na saygı gösterip itâat etmesi ve rızâsını istemesi, Allah'ın kullarını sevmesini de onları ödüllendirmesi, övmesi ve kendilerinden razı olması şeklinde yorumlamıştır. (Uludağ 2005: 30/386-388)

Serî es-Sakatî'nin tasavvufî tecrübesinde Allah muhabbeti çok önemli bir yer tutar. Serî es-Sakatî'ye göre, muhabbet ehlinin yüzüne kılıç vurulsa bundan haberi olmaz. Serî; "Allahım! Bana ne ile azap edersen et, yeter ki aramıza perde koymak suretiyle azap etme" sözleriyle aşk derecesindeki muhabbeti fenâ ve

ittihâd⁷² hâliyle irtibatlandırırken aynı zamanda Allah'ın takdirine her koşulda razı olduğunu da ifade etmiştir. (Uludağ 2009: 36/564-565) Şu hâlde sevgilinin her muamelesini seve seve kabullenme tavrı hem rızânın hem de muhabbetin vazgeçilmez bir yansımasıdır.

Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî, gerçekten sevenin, sevdiğinden gelen her acıya îtirazsız razı olacağını, hatta bu acıdan lezzet bile alacağını *Mesnevi*'de şöyle ifade eder;

Cevrinden⁷³ inliyorum ve inleyişime merhamet edip de cevri azaltmasından korkuyorum. Lûtfuna da kahrına da kemâl-i cid ile aşıkım. Asıl şaşılacak şey benim şu iki hâle de âşık oluşumdur. Cenâb-ı Hakk'a yemin ederim ki bu dikenden kurtulup da gül bahçesine gitsen onun dikeninden ayrı düştüğüm için bülbül gibi inlerim. Bu bir acâyip bülbüldür ki gül bahçesinde diken yemek için ağız açar. Bu nasıl bülbüldür ki, bütün nâhoşluklar onun aşkı dolayısıyla hoşnutluktan ibârettir. (Mevlânâ 1965: 1/799-800)

Mevlânaya göre, dosttan gelen her sıkıntı ve mihnete katlanmak dostluğun alâmetidir. Dosta dostun cefâsı ağır gelmez. Cefâ ve ızdırap iç gibidir, dostluk onun kabuğuna benzer. Dostluğun belirtisi belâlardan, afetlerden, mihnetlerden hoşlanmaktır. Dost altın gibidir, belâ ise ateşe benzer. Hâlis altın ateş içinde saf bir hâle gelir. Mevlâna, musîbet, sıkıntı ve belâlar karşısında rızâ hâlinin imkânını şöyle açıklar: “Mahabbetle acılar tatlılaşır, mahabbetten bakırlar altın kesilir. Mahabbetten tortulu, bulanık sular arı duru, saf bir hâle gelir. Mahabbetten dertler şifa bulur, sağlığa kavuşur.” (Reis 2017: 906)

Mutasavvıf İmâm-ı Rabbânî Sirhindî'ye göre (ö.1034/1624), muhabbet makamının üstünde hubb makamı vardır. Rızâ makamı ise, hubb ve muhabbet makamının üstündedir. Rabbânî'ye göre rızâ mertebesi, muhabbet makamının

⁷² Bir olma, birleşme: Vehmî varlıktan kurtulup Hak'la bir olma. (<http://www.lugatim.com/> et. 27.11.2019)

⁷³ Haksızlık edip incitme, eziyet, cefâ, gadr, zulüm. (<http://www.lugatim.com/> , et. 15.01.2020)

üstündedir, çünkü muhabbette, icmal⁷⁴ ve tafsil⁷⁵ olarak nisbet varlığı vardır. Rızâ da ise nisbet atılmıştır. Rabbânî, Resulullah (s.a.s.) efendimizin haberini verdiği hariç, rızâ makamının üzerinde bir basamak olmadığını söyler. (İmâm-ı Rabbânî 1979: 1/946-947) Ona göre, zâtî muhabbet Allah Teâlâ'yı sıfatlarından ve nimetlerinden dolayı değil, sırf Allah olduğu için sevmektir. Bu sevgi meydana gelince, sevenin nazarında sevgilinin nimet vermesi ile elem vermesi aynı olur. Seven, Allah Teâlâ için ibâdet eder, kendisi için değil, nimete kavuşmak veya azaptan kurtulmak için değil ve O'ndan gelen her şeye razıdır. Bu makam, Allah'a yakın olanların makamıdır. İyi insanlar (ebrâr) mertebesinde olup zâtî muhabbet mutluluğuna kavuşamayanlar ise kendi nefsleriyle ilgili korku ve ümit ile ibâdet ederler. Allah Teâlâ'nın rızâsını ümit ederek ve O'nun gazabından korkarak kulluk ederler. (İmâm-ı Rabbânî 2014: 43-44)

İbrâhim Hakkı Erzurûmî *Mârifetnâme*'de, muhabbet ve rızânın, havf ve recâdan, yani korku ve ümitten daha yüksek ve değerli olduğunu söyler. Zira muhabbet ve rızâ Mevlâ'nın sıfatlarıdır. Bunlar, kul ile dâimi kalır ve ona yeterler. Hak Teâlâ bir kulunu sever ve ondan razı olursa, o kul da Mevlâ'sını sevip, O'ndan razı olur. Çünkü Mevlâ'sının muhabbet ve rızâsının aksini gönül aynasında bulur. (İbrâhim Hakkı Erzurûmî 1980: 581)

Mutasavvıf ve Türk şâiri Yûnus Emre (ö. 720/1320 [?]); *Hoştur bana senden gelen / Ya gonca gül yâhud diken / Ya hil'at ü yahut kefen / Lütfun da hoş, kahrın da hoş / Gerek ağlat gerek güldür / Gerek yaşat gerek öldür / Aşık Yunus sana kuldur / Kahrında hoş, lütfun da hoş* dizeleriyle rızâ ile sevgi ve âşk arasındaki yakın ilişkiyi dile getirir. Yûnus Emre'ye göre seven âşık, sevdiğinin yaptıklarından hoşlanır ve razı olur. Sevdiğinden gelen acı, seven âşığa zevk verir; onu kahır değil, bir lütuf ve nimet bilir. (Özköse 2017: 173) Yûnus Emre yine başka bir şiirinde, sevgisini şöyle dile getirmiştir. *Yûnus diye çağırırlar adım gün geçtikçe artar odum / İki cihanda maksûdum bana seni gerek seni.*" (Bozkurt 2011: 111)

⁷⁴ Kısaltma, özetleme, Bir şeyin ayrıntıya girişmeden ana hatları ile söylenen şekli, hulâsa, öz, özet. (<http://www.lugatim.com/> , e.t. 21.12.2019)

⁷⁵ Bir şeyi bütün ayrıntıları ile açıklama. (<http://www.lugatim.com/> , e.t. 21.12.2019)

Kuşadalı İbrâhim Efendi (ö.1262/1846)'ye göre muhabbet; iyi ile kötüyü, güzel ile çirkini, acıyla tatlıyı, dertle devâyı birleştiren, uyuşturan ve sonuçta tahammül edilebilir hâle getiren erdirici ve oldurucu bir mana taşımaktadır. Terslik, zıdlık, aykırılık ve ayrılık hâlinde görünen birçok hâdise, aşk ve muhabbet gerçeği esas alınarak bakılınca bir ve aynı olmaktadır. Aşk ve muhabbet dengeyi sağlamakla kalmaz, arttıkça yeni mutluluklar getirir. Uzakları yakın eder. Netice olarak, insan vücudunu saran benlik, kötülük, çirkinlik gömleğini yırtacak tek kudret Allah sevgisidir. Kuşadalı muhabbeti ve aşkı, akıl ve ilme karşı değil, korkuya karşı önerir. (Öztürk 1982: 111-113)

Tasavvufî terbiyenin özüne bakıldığında, esas sermayenin muhabbet olduğu görülür. Muhabbet ve rızâ, seven ve razı olanın hâlidir. Muhabbet şiddetlendikçe, bu muhabbetle alâkası olan her şeye, yakınlığı nispetinde bir pay isâbet eder. Muhabbet arttıkça rızâ hâlde artar. Ancak tasavvufa göre, Allah'tan gayrısına duyulan bütün muhabbetler “mecâzî” dir. Dolayısıyla hakîkî mâşuk, Allah'tan gayrısı olamaz. Diğer sevilenler ve onlarla yaşanan hâller, tıpkı bir saraya çıkıştaki merdiven basamakları gibidir. Bir başka deyişle, kalbin muhabbetullâh'a hazırlanması yönündeki alıştırmalar hükmündedir. (Topbaş 2012: 42-43)

3. BÖLÜM

RIZÂ KAVRAMININ TRAVMATİK YAŞANTILARLA BAŞA ÇIKMADAKİ ROLÜ

3.1. Travmatik Yaşantılar Karşısında Rızânın İmkânı

Bugün modern psikolojide, psikologlar ve psikiyatrlar, travmatik yaşantılar sonrası oluşan ruhsal sorunların çözümünde, yaşanan olayın veya durumun kabullenilmesini, tedavinin ilk adımı olarak kabul ederler. İyileşmenin kabullenmekle başladığını; sorunu, durumu ya da olup biteni reddetmenin sağlıklı bir tutum olmadığını dile getirirler. Yaşantıların değiştirilmezliğini kavrayıp kabullenmenin bireye iç özgürlük getirdiğini, bu özgürlüğün bireyin şu anda ve gelecekte sağlıklı seçimler yapmasını, bunları eyleme dönüştürmesini ve tüm bunların sorumluluğunu almasını kolaylaştırdığını söylerler. Kabullenmenin bir pasiflik olmadığını, sadece değiştirilebilir şeylerle değiştirilemez şeyler arasında gerçekçi bir ayırım yapmak olduğunu ifade ederler. Kabullenme konusunda, bilişsel-davranışçı yaklaşımın mantığına çok uygun olduğunu düşündükleri Çin özdeyişinden bahsederler. Çinli şöyle demiştir: “Tanrım bana, değiştirebileceğim şeyleri değiştirebilmem için güç, değiştiremeyeceğim şeyleri kabullenmem için sabır, ikisini yani değiştirilebilir ve değiştirilemez şeyleri birbirinden ayırt edebilmem içinde akıl ver.” (Dökmen 2010: 168-171)

Psikologlar ve psikiyatlara göre gerçeklerden kaçınmak ya da unutmaya çalışmak, travmanın etkilerini azaltmak yerine arttırmaktadır. Olay hiç olmamış gibi davrananlar da unutmaya çalışanlar da kaçınma davranışları gösterenler de, iyileşmenin geciktiğini hatta hiç gerçekleşmediğini, sorunun yıllarca sürüp gittiğini dile getirirler.⁷⁶

⁷⁶ “Travma Sonrası Stres Bozukluğu” *Türkiye Psikiyatri Derneği*. (<http://www.psikiyatri.org.tr/>, et. 26.08.2019)

Psikiyatrist Elisabeth Kübler-Ross'un (1926-2004) bilinen en meşhur çalışması *Five Stages of Grief* (Üzüntünün Beş Aşaması)'e göre, insanlar kendilerini ölüme yaklaştıran bir haber aldıklarında ya da sevilen bir kişinin kaybindan sonra psikolojik olarak 5 aşamadan geçerler; 1.İnkâr ve yalnızlaşma 2.Kızgınlık/öfke 3.Pazarlık 4.Depresyon 5.Kabullenme (Kübler Ross 2010: 21)

Elisabeth Kübler-Ross, başlangıçta ölmek üzere olan hastaların ruhsal süreçlerini incelese de zamanla teorisini gelir kaybı, reddedilme, ilişkinin bitişi ya da boşanma, kısırlık, kronik rahatsızlık gibi travma etkisi yaratan durumları da içine alacak şekilde genişletmiştir. Teorisine göre ilk aşama olan inkâr aşamasında genellikle olay veya durum yok sayılır, başa gelmiş kabul edilmez, bir yanlışlık olduğu düşünülür. (Kübler Ross 2010: 47) Öfke/Kızgınlık aşaması, inkâr aşamasında devreye sokulmayan sorgulamaların devreye girmesi ile başlar. Üst üste gelen sorgulamalar neticesinde öfke duyguları vücudu ele geçirir. En bilinen soru “Neden ben?” sorusudur. (Kübler Ross 2010: 59) Elisabeth Kübler-Ross'a göre bu ikinci evre, kişinin yaşadığı durumu kabullenemediği, reddettiği zaman hissettiği yoğun kızgınlık ve diğer insanlara imrenme hâlidir. (Budak 2017: 545) Pazarlık aşaması durumu kabul edilebilir seviyeye indirmek veya çıkarmak için girilen bir safhadır. Bu aşamada, “olan olmuş şu şekilde yaparsam belki durum iyiye gider ya da belki bir çıkış yolu vardır” tarzı düşünceler ve eylemler insana eşlik eder. (Kübler Ross 2010: 89) Pazarlık aşamasının tamamlanmasıyla birlikte etkisi oldukça uzun sürebilen depresyon aşaması başlar. Bu aşamada bütün durumun idrakına varılmıştır, bundan ötürü büyük bir mutsuzluk hâkim olmaya başlar. Hayattan soyutlanma, hiçbir şey yapmak istememe, kayıtsızlık hâli gibi belirtiler görülür. (Kübler Ross 2010: 94) Kabullenme aşaması son aşamadır. Durumun hazmedilmesi ve hayatın normal akışına dönmesi durumu gerçekleştirir. (Kübler Ross 2010: 121)

Bu teori bugün hâlâ psikolog ve psikiyatrlar tarafından kabul görse de, her zaman bu sıranın geçerli olamayabileceği ya da zaman zaman yer değiştirebileceği ifade edilir. Ancak travmatik yaşantılarla başa çıkmada, travmatik yaşantıyı kabullenmenin ruh sağlığı açısından çok önemli bir unsur olduğu ve iyileşmenin kabullenmekle başladığı konusunda hemfikirdirler.

1975 yılında Wimbledon'ı kazanan Amerikalı zenci tenisçi Arthur Ashe, kan nakli sırasında kapıldığı virüs yüzünden ölümcül bir hastalığa yakalandığında, haber tüm dünyaya yayılır ve hayranları kaleme kâğıda sarılıp “Neden sen? Dünyada beş milyar insan var, Neden seni buldu bu hastalık? Allah onca insan arasından neden seni seçti ki?” diye mektup yazarlar. Ünlü tenisçinin: “Dünyada elli milyon çocuk tenis oynamaya başlar, elli bini yarışmalara katılır, ellisi Wimbledon’a yükselir, ikisi finale kalır ve yalnızca biri kazanır. Ben Wimbledon’ı kazandığımda ve şampiyonluk kupasını kaldırdığımda ‘Neden ben?’ diye sormadım Allah’a. Şimdi hastane köşesinde sancı çekerken ‘Neden ben?’ diye nasıl sorayım?” şeklinde cevabı değiştirilemez olanı kabullenmeye örnek olarak gösterilebilir. (Köse ve Ayten 2017: 75)

Şimdi'nin Gücü kitabının yazarı Eckhart Tolle bestseller hâline gelen bu eserinde, 29 yaşına kadar hayatının ıstırap, endişe, korku ve mutsuzluk içinde geçtiğini; kendi varoluşuna katlanamadığı, intiharı düşündüğü ve kendisini çaresizliğin tam ortasında hissettiği bir gecede, düşünceleriyle taaruz halindeyken bir anda farkındalık ve aydınlanma yaşadığını anlatmıştır. Yaşadığı bu anı şöyle ifade eder: “İşte o anda derin bir boşluğa düştüm. Ve o andan itibaren, şimdi anlıyorum ki, tüm ağırlığı ve sorunlarıyla pişmanlık dolu geçmişle, korkulası gelecek arasında yaşayan bu zihnimin ürettiği “kendim” tamamen çöktü ve yok oldu. Ertesi sabah uyandığımda, her şey çok huzurluydu. Çünkü artık o ‘kendi’ dediğim şey yoktu. Sadece var olmak, sadece hayatı izlemek ve gözlemlemek vardı.” Eckhart Tolle kitabının tamamında teslimiyet ve rızâ kavramına yer vermiştir. Ona göre bu tavır; yaşamın zorlukları karşısında hiçbir çaba göstermemek, tembellik ya da uyuşukluk hâli değildir, sadece yaşamın akışına karşı koymak, olanlara direnmek yerine bu akışa saygıyla izin vermeyi seçmektir. (Tolle 2014: 223-247)

Konuyla ilgili mutasavvıfların görüşlerine baktığımızda, insanın çaresiz kaldığı durumlar karşısında takınması gereken tavra dâir çözüm önerilerinin, mutlaka yaşanan olayın veya durumun kabullenilmesi, yani “rızâ hâli üzere olmak” şeklinde olduğu görülür. (Reis 2017: 906) Ancak tasavvuftaki başa geleni kabullenme, razı olma eylemi, psikolojide olduğu gibi sadece bu dünya ile sınırlı değildir, aynı zamanda sonsuz bir âlemle irtibatlıdır.

Ebû Tâlib Mekki'ye göre; insanın arzu etmediği hâdiseler karşısındaki tutumu, durumu kabullenmesi yönünde olmalıdır. Zira Allah'ın takdir ve hükmü acı-tatlı, şefkat-zorlama, darlık-bolluk gibi farklı şekillerde tecelli eder. Bu tecellilerin bazıları insanın arzusuna uygun düşerken, bazıları da uygun düşmeyebilir. O'nun mülkünde ancak O'nun takdir ettiği olabilir. Dolayısıyla sahip olunan servetin eksilmesi, sevilen bir kişinin kaybedilmesi gibi kişiye ağır gelen veya hoşuna gitmeyen durumlarda insana düşen rızâ yolunu tutmaktır. Mekki, Allah'tan razı olan bir kulun O'nun huzurunda edebini takınıp, mülkünde O'na karşı çıkmaktan ve hükmüne îtiraz etmekten hayâ edeceğini söyler. Allah Teâlâ dilediği şekilde hüküm verebilir. Kulun yapması gereken şey, O'nun hükmüne teslim ve razı olmaktır. Allah'ın hüküm ve takdiri kulun arzusuna, alışkanlıklarına ve aklına ters bile olsa kul tam bir teslimiyet göstermelidir. Zira her şey O'nun iradesine tabidir. Allah yarattığı için dilediğini seçme hakkına sahipken, yarattıklarından hiçbirinin ihtiyârî⁷⁷ ve O'nun hükmünü paylaşma hakkı yoktur. O hiçbir varlığı hükmüne ortak etmez. Kul hiçbir şey değilken her şeyi seçip tercih eden O'dur. Bundan dolayı âriflere düşen O'nun kazasına rızâ göstermektir. Mekki'ye göre Allah'ın verdiği nimeti eksik veya yetersiz görmek, şikâyet etmek, memnuniyetsizliğini beyan etmek, Allah'a karşı nankörlük ve hayasızlık olup O'nun rızâsını kazanmaya engeldir. Dolayısıyla kul, kendisine verilen nimet istediği ölçüde ve şekilde olmasa bile şükrünü edâ etmelidir. (Reis 2017: 906)

Hucvirî'ye göre insan, sıkıntı, musîbet ve belâların içinde eğer belâyı vereni görebilirse, o belânın üzüntüsü dostu görmenin verdiği sevinç sayesinde üzüntü olmaktan çıkar ve insan yaşadığı sıkıntı, musîbet ve belâyaya razı olur. Sıkıntısını, elemi ve belânın meşakkatini taşımaya güç yetirebilir. Hucvirî'ye göre, rızâ dertten kurtarır, insanı gafletle cenkleşmekten uzaklaştırarak kurtuluşa erdirir. (Hucvirî 2018: 241)

Gazzâlî, klasik eseri *İhyâu 'Ulûmid-dîn'* de kişinin arzu ve istekleriyle bağdaşmayan durumlarda rızâ hâli sergilemesinin mümkün olduğunu ifade eder.

⁷⁷ Seçmek, tercih etmek, mecbûrî olmayan, insanın kendi irâde ve isteğine bırakılmış olan. (Kubbealtı Lügâti, <http://www.lugatim.com/> et. 21.12.2019)

Gazzâlî, Allah Teâlâ'nın yarattığı her şey nimettir der. Gazzâlî'ye göre, nimetin mevcûdiyeti gibi belâ da mevcuttur. Bunlar birbirinin zıddıdır. Belânın bulunmaması nimet, nimetin bulunmaması belâdır. Gazzâlî, belâ ile nimetin mutlak ve mukayyed olmak üzere ikiye ayrıldığını söyler. Ona göre mutlak nimet, âhirette nimet olmasıdır. Mutlak belâ ise âhirette, ya mârifetten ya da ebedî olarak Allah'tan uzaklaşmaktır. Mukayyed nimet, îman, güzel ahlâk ve bunlara yardımcı olan şeyler gibi dünya bakımından nimetlerdir. Mukayyed olan belâyâ gelince; fakirlik, hastalık, korku gibi yine dünya ile ilgili olan belâlardır. Mutlak belâyâ sabretmenin bir manası yoktur. Sabır mukayyed olan şeylere yani, dünyalık olanlara sabırdır. Gazzâlî, kişinin arzu ve istekleriyle bağdaşmayan durumlarda rızânın imkânını iki açıdan açıklar: Birincisi; kişi karşılaştığı sıkıntıdan doğan acı ve elemi hissetse ve bundan tabiatı îcabı hoşlanmasa bile aklî hislerinin önüne geçerek içinde bulunduğu duruma razı olur, Hakk'tan gelen musîbete îtiraz etmez ve şikâyetle bulunmaz. Ancak kişinin hissettiği acı ve üzüntü rızâ halinde olmasına engel değildir. İkincisi; hiçbir amaç gütmeyen ve hiçbir menfaat tasarlamadan yaşadığı yoğun sevginin tesiriyle, sevgilisinin arzusunu kendi arzusu olarak gören kimselerin mevcudiyeti bir gerçektir. Öyle Hak âşıkları vardır ve öyle bir duruma gelmişlerdir ki; onlar için, Allah Teâlâ'nın razı olacağını bildikleri belâdan alacakları zevk, Allah Teâlâ'nın razı olup olmayacağını bilmedikleri âfiyetten alacakları zevkten daha üstündür. Onlar, Allah Teâlâ'nın rızâsını belâda bildikleri vakit belâyı âfiyetten daha sevimli görürler. (Gazzâlî 1975: 4/232-247)

Abdülkadir-i Geylânî'ye göre, geçmiş zamanlarda meydana gelen ve kıyâmete kadar da meydana gelecek olan şeylerin hepsi, Allah Teâlâ'nın kaza ve takdiri olduğundan, hiçbir mahlûkun kendisi için takdir edilmiş olan kaderden kurtulma ve kaçma çaresi yoktur. Kişiye isâbet eden sıkıntı, belâ veya musîbet kişinin sakınma ve korunmada eylediği hatası ile olmamıştır. İnsanların hepsi bir araya gelse, Allah Teâlâ'nın takdir etmediği bir zararı bir kimseye yapmak isteler, yapamazlar. Akli başında olan her insan, kaderin hayır ve şerrine îman eder. Asıl hayatın dünyada değil âhirette olduğunu idrak ederek, kazanın acısına da tatlısına da rızâ gösterir. (Geylânî 1981: 95) Dünyada karşılaştığı nimet ve hazlar ile musîbetleri ve belâları bir tutar. Zirâ Allah Teâlâ'nın hüküm ve kazası, insanın

kendine olan hüküm ve kazasından hayırlıdır. Kazaya razı olan gönül rahatlığına ve iç huzûruna kavuşur, kaygıdan kurtulur. (Geylânî 1981: 491)

Ebû Ali Dekkâk'göre; sıkıntı, musîbet ve belâlar karşısında acı hissetmemek derecesindeki kayıtsızlık hâli rızâ hâli değildir. Bu hâl mümkün olmayabilir. Rızânın imkânı, Allah'ın hükmüne ve kazasına itirazda bulunmamak şeklinde olabilir. (Kuşeyrî 2017: 276)

Muhyiddîn İbnü'l-Arabî'ye göre de, yaşanan sıkıntı, musîbet ve belâlardan sonra insan gücü ölçüsünde kazaya rızâ göstermelidir. Ancak herhangi bir ferde değil de Allah'a şikâyette bulunmak, irade edilen ya da buyurulan şeyden sağlanan hoşnutluğu bozabilirse de ilâhi irade'ye sığınmaya zarar vermez. Acısı olan şahıs, kendisini bu acıdan kurtarması ve zorunu kolaylaştırması için Allah'a dua ederse Allah da bu acıyı kendisinden kaldırır. (Affifi 1975: 136-144)

Mevlâna klasik eseri *Mesnevi* de; dünyanın bir tebeddül⁷⁸ ve inklıkâb⁷⁹ âlemi olduğunu söyler. Yani şimşek çakar, gök gürler, yağmur yağar, seller akar. Fakat birdenbire bulutlar sıyrılır, hava açılır, güneş meydana çıkar, dünyanın yüzü güler. İnsan da bir kederi olduğunda canı sıkılır, yüreği daralır, gözünden yaşlar dökülür. Lâkin Allah'ın lûtfuyla tecelli değişir, celâli cemâle tebeddül eder, ağlayan da o tecellinin tesiriyle gülmeye başlar. Nihayet her ağlamanın sonu gülmektir. Bu yüzden insan müteessir olduğu zamanlar, ümitsizliğe kapılmamalıdır. (Mevlânâ 1964: 1/480) Dolayısıyla Mevlâna'nın musîbet, sıkıntı ve belâlar karşısındaki önerisi; insanın her acı olayın ya da yaşantının ardından gelecek mutluluğa odaklanması yönündedir. O, bu görüşünü *Mesnevi*'de şöyle ifade eder: “Ey saf ve temiz kişi, gülüşler ağlayışların arkasında gizlenmiştir. Görmez misin defineyi vîrânelerde harabelerde ararlar.” Yine *Mesnevi*'de; “Kader icabı sana bir felâket mi geldi? Bir şeyden yara mı aldın? Başına gökten bir belâ mı erişti? Buna karşılık büyük bir mükâfata kavuşacağını düşün ve bekle!.. O öyle bir pâdişahtır ki, sana bir sille vurunca, bu silleden sonra sana başına konacak bir taç, oturup yaslanacağın bir taht bağışlayacaktır. Peygamberler başlarına gelen dertlere, belâlara musîbetlere sabrettiler de o yüzden yüceldiler, şereflendiler. Fakat ey

⁷⁸ Başka şekle girme, değişme. (<http://www.lugatim.com/> et. 15.01.2020)

⁷⁹ Bir durumdan başka bir duruma dönüşme. (<http://www.lugatim.com/> et. 15.01.2020)

genç, sen hazırlıklı ol, dikkatle onu, gelecek mükâfatı bekle; gelince seni evde bulsun! Yoksa “Geldim evde kimseyi bulamadım” der. Getirdiği kıymetli hediyeleri geri götürür.” demiştir. Mevlâna’ya göre, her derdin ardında bir derman, her ağlayışın ardında bir tebessüm olduğunu fark edebilen kimse rızâ hâline ulaşabilecektir. (Reis 2017: 908)

Mutasavvıf İmâm-ı Rabbânî Sirhindî’ye göre, insanın arzusuna ters düşen hadiseler karşısındaki tutumu rızâ hâli üzere olmalıdır. İmâm-ı Rabbânî; “hayır, Allah’ın takdir ettiğindedir” der. İnsan olmanın gereği başlangıçta başa gelen musîbet, sıkıntı ve belâlardan dolayı üzüntü yaşansa da zamanla eğer belânın içindeki nimet görülebilirse bu durumdan tuhaf bir tat ve garip bir zevk bile duyulabileceğini söyler. (İmâm-ı Rabbânî 2014: 233-419) Çünkü Hakk mutlak anlamda güzel olduğuna göre, O bir kimsenin cefâ çekmesini dilemişse, O’nun bu dileği kulun gözünde kendisi gibi güzeldir ve o kimsenin mutluluğuna vesiledir. Dolayısıyla sûfilerin murâdı Allah’ın murâdına tâbidir. İnsanın kendisine eziyet eden şahıslara kötülük düşünmesi ve kötülük yapması Allah’a olan muhabbetle bağdaşmaz. Zira insana eziyet eden şahıslar gerçekte Allah’ın fiilini yansıtan aynadan başka bir şey değildirler. Ancak onlar, Allah’ın gerçek gazabı değil sadece gazabının sûretidirler. Sûrete gazap Allah’ın sevdiklerine mahsustur, çünkü görünüşte gazap gibi olsalar da gerçekte onlar için rahmetten başka birşey değildir. Seven kimse için hazırlanmış nice makamlar vardır ki bunlar Allah’ın sûrete gazabında gizlidir. Rabbânî’ye göre, Şeyh Muhyiddin İbn-i Arabî’nin “Ârifin Hakk’ın iradesi karşısında himmeti olmaz” sözünü sürekli hatırlamak gerekir. (İmâm-ı Rabbânî 2014: 361-362) İmâm-ı Rabbânî, sevdiğini böyle seven kimsenin sevgisinin gerçek olduğunu söyler. Ona göre kalbinde muhabbeti bu dereceye ulaşan kimse, dünyanın bütün sıkıntı, belâ ve zulümleri karşısında bile üzülmez ve dâima ümitlidir. Sevinç ve sıkıntı hâli onun için birdir, her iki durumda da hakîkaten Allah’a hamd ve senâ edenlerdendir. (İmâm-ı Rabbânî 1968: 235)

Sûfiler, sıkıntısız, musîbetsiz ve belâsız bir hayat yaşamamanın mümkün olmadığını söylerler. Çünkü onlara göre musîbet, sıkıntı ve belâ, insanın bu dünya hayatında

tâbi tutulduğu imtihanın önemli ve ayrılmaz bir parçasıdır. Akıllı olan insan belâ ve musîbetlere karşı sabır gösterir ve onları def' etmek için meşrû tedbilerin dışına çıkmaz. Allah Resûlü'nün bir hadîs-i şerîfte şöyle buyurduğunu hatırlatırlar: “Musîbeti en şiddetli olanlar en iyi olan kimselerdir. Musîbetlerin şiddeti iyilik dereceleri ile orantılıdır.” Başka bir hadîs-i şerîfte de; “Ashap Resûlüllah'a sorarlar. Ya Resûlüllah insanlar içinde en çok belâya uğrayanlar kimlerdir? Hz. Peygamber, peygamberlerdir buyurur. Ondan sonra kimlerdir? Onlara benzeyenlerdir. Yani velilerdir. Evliyâlardır. Onlardan sonra kimlerdir? Onlara yani velilere benzeyenlerdir. Sâlih kullardır.” Yine bir hadîs-i şerîfte Resûlüllah; “Hiç bir peygamber benim kadar eziyet görmemiştir” demiştir. Gerçekten de peygamberlerin en faziletlisi olduğu gibi belâların en şiddetlisine uğrayan da odur. Yirmi üç senelik nübüvvet döneminde kimsenin çekmediği cefalar çekmiştir. Diğer peygamberler de musîbet görmüş ve zorluklarla karşılaşmışlardır. Yusuf aleyhisselâmın hayatı imtihan ve mihnetler yumağıdır. Eyyûb aleyhisselâmın yaşadığı musîbet dillere destandır. Yahya aleyhisselâmın boynu vurulmuş, babası Zekeriya aleyhisselâm başından aşağıya testere ile biçilmiştir. Hz. Nuh, dokuz yüzyıl boyunca kavminin zulmüne maruz kalmıştır. Hz. Mûsâ'nın Firavun'dan çektikleri, Hz. İsa'nın Yahudilerden çektikleri gibi örnekler çoğaltılabilir. Dolayısıyla tasavvuf düşüncesinde acının acı değil, Allah'a yaklaştıran bir lütuf olduğu kabul edilir. Belâyı aslında belâ olarak görmemek gerektiği, hatta sıkıntı ve belâları sevmek gerektiği öğretilir. (Gazâlî 2005:26)

3.2. Travmatik Yaşantılar Sonrası Öfkeye mi Rızâya mı Sarılmalı?

Öfke sözlükte; “engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye veya kişiye yönelik şu veya bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygu” anlamına gelir. Elisabeth Kübler-Ross'un öngördüğü beş evreden de ikincisidir. (Budak 2017: 545)

Aslında öfke duygusu doğuştan gelen, bireyin maddi ve mânevi bütünlüğünü koruması için diğer temel duygular gibi gerekli olan bir duygudur. Kişi kendisinin, çevresinin veya başkalarının yaşamını, onurunu, mülkiyetini, özgürlüğünü korumak amacıyla zaman zaman bu duyguya başvurmak durumunda kalabilir. Bu ve benzeri amaçlarla kullanıldığında, ölümün, yıkıcılığın değil, yaşamın hizmetinde olan bir duygu olabilir. Ancak içinde inkâr, yıkıcılık, kin, intikam, zarar verme gibi negatif duygular barındıran öfke, artık hastalıklı yani patolojik bir hâl almış öfkedir. Hastalıklı öfkeye neden olan pek çok içsel ve dışsal sebepler olabilir. İçsel nedenler arasında engellenme, imrenme, kıskançlık, suçluluk ve utanç duygusu, düşük benlik saygısı gibi nedenler sayılabilir. Ör. derinden aldatılan ve düş kırıklığına uğrayan kişi yaşamdan nefret etmeye başlayabilir. Eğer inanacak hiçbir şey ve hiç kimse yoksa, kişinin iyiliğe, adalete olan inancı kalmadıysa, herkese ve her şeye karşı yoğun bir nefret hissedebilir. Yaşadığı düş kırıklığına katlanamayan kişi, yaşamın, insanların hatta kendisinin kötü olduğunu kanıtlama çabası içine girebilir. Bu yıkıcılık genellikle inançsızlıktan ve umutsuzluktan kaynaklanan bir yıkıcılıktır. (Fromm 1992: 29) Öfke duygusuna neden olan dışsal nedenler arasında, alkol ve uyuşturucu, tehdit edilmek, saldırıya uğramak, aldatılmak, cinsel taciz, değersiz görülmek, umursanmamak, ölüm gibi travmatik denilebilecek yaşantı ve olaylar sayılabilir. (Karslı 2016: 50)

Travmatik yaşantılar ve olaylar sonrasında kişinin hissettiği öfke duygusu patolojik bir hâl alır ya da kişi öfke kontrolünü kaybederse diğer insanları yaralama hatta öldürme ile sonuçlanan davranışlar ortaya koyabilir. (Karslı 2016: 50) Yine kişi “Neden bu benim başıma geldi, ben bunu hak etmedim, bundan daha kötüsü olamazdı” gibi negatif cümleleri çok sık tekrarlayabilir. Sürekli yinelenen bu düşünceler obsesif bozukluğa kadar gidebilir. Kişide sosyal ortamlardan uzaklaşma, kaçınma davranışları, sosyal uyum bozukluğu ya da sosyal yetersizlik duygusu gibi travma sonrası stres bozukluğu belirtileri görülebilir. Kişi sık sık öfke nöbetleri geçirebilir. Daha önce kullanmıyor ise sigara, alkol ve diğer zararlı maddelerin kullanımına başlayabilir. Eğer daha önce kullanıyorsa bu zararlı maddelerin kullanımını arttırabilir. Uyku ve yeme

düzeninde bozukluklar görülebilir. Eğer kişi meslek sahibi ise mesleğini uygulamakta zorlanabilir, verimliliği düşebilir. İçe dönüklük, depresyon, tedirginlik, gerginlik, ilgisizlik, kabus görme, korku, kaygı ya da çaresizlik gibi duyguları çok yoğun yaşayabilir. Durumun daha da kötüye gittiği durumlarda kişi intihara kadar sürüklenebilir.⁸⁰

Dünya Sağlık Örgütü'nün istatistiklerine göre 2015 yılında Dünya'da 800.000 kişi intihar sonucu hayatını kaybetmiştir. Son 50 yılda dünya genelinde intihar oranları artmıştır. Türkiye'de intihar hızı diğer Avrupa ülkelerine ve ABD'ye göre daha düşük olmakla birlikte son 10 yıl içinde Türkiye'de de intihar hızında artışlar vardır.⁸¹ Araştırmalar göstermiştir ki; her 40 saniyede bir, dünya çapında bir yerlerde, bir kişi intihar etmektedir. Her üç saniyede, bir kişi ölme teşebbüsünde bulunmaktadır. İntihar, 15-35 yaş arası gençlerin ölüm nedenleri arasında ilk üç sırada bulunmaktadır. Her intihar en az altı kişi üzerinde ciddi etkiye sahiptir. İntiharların aile ve toplum üzerindeki psikolojik, sosyal ve mâlî etkisi ise ölçülemez. (WHO 2015: 9)

İntihar eylemi için psikolog ve psikiyatrlar, gerginlik, öfke ve umutsuzluk gibi duyguların kişinin kendisine yöneltilmiş hâlidir derler. Psikolog ve psikiyatrlar depresyonu ve travmatik yaşantıları, en önemli risk faktörü olarak görsele de, neden bazı insanların ilişkilerinde yaşadıkları bir sorun ile bile yıkılıp intihar edebilirken, bazı insanların yaşamlarını tehdit eden durumlarda bile ayakta kalabilmelerini açıklamakta zorlanırlar. Onlara göre başta dini inançlar olmak üzere, kişinin belli bir yaşam amacının ve gelecek planlarının olması, aile desteği ve sosyal desteğin yeterli olması gibi durumlar koruyucu etmen olabilmektedir.⁸²

⁸⁰ “Travma Sonrası Stres Bozukluğu”, *Türkiye Psikiyatri Derneği*. (<http://www.psikiyatri.org.tr/> et. 26.08.2019)

⁸¹ Gülseren, “Türk Psikiyatri Derneği”, TPD 51. UPK Basın Toplantısı, Basın Açıklaması. (<http://www.psikiyatri.org.tr/>, et.26.08.2019)

⁸² Gülseren, “Türk Psikiyatri Derneği”, TPD 51. UPK Basın Toplantısı, Basın Açıklaması. (<http://www.psikiyatri.org.tr/>, et.26.08.2019)

Psikanalist, sosyolog ve filozof Erich Fromm'a göre inancı, umudu ve üretken bir yaşamı olan kişi, yaralanmış, kalbi kırılmış, küçük düşürülmüş olsa bile, üretken yaşamı ona geçmişin yaralarını unutturmaya yetebilir. Fromm üretme yetisinin, öfke, kin, nefret, intikam gibi negatif duygulardan çok daha güçlü olduğunu, bu durumun da bireysel ve toplumsal çaptaki gözlemsel verilerle kolayca belirlenebilir olduğunu söyler. Fromm'a göre öfke ve intikam arzusu; üretken, öz saygısı yüksek, olgun bir bireyi, sık sık varlığının tamamını intikam düşüncesiyle tehlikeye sokmaya yatkın nevrotik bir birey gibi güdülemez. Ağır ruh hastalıklarında ise öfke, kin ve intikam kişinin ağır basan amacı olur. Çünkü intikam olmaksızın benliklerinin ve öz-saygılarının çökeceğine inanırlar. (Fromm 1992: 27)

İslam tasavvufunda öfke (gazap); rızâ ve hilim kavramlarının karşıtı olarak özellikle “intikam alma ve cezalandırma isteği” olarak tanımlanmıştır. Öfke sırasında kalp atışının hızlanması ile kanın damarları ve beyni zorlaması, aklın normal görev yapmasını önlediği, yanlış ve zararlı işler yapılmasına yol açtığı için “gazap muvakkat bir deliliktir” denilmiştir. Bir tabip ve ahlâkçı olan Ebû Bekir er-Râzî, öfke hâlinde iken sağlıklı düşünmenin mümkün olmadığını, bu durumdaki bir kişi ile bir deli arasında fazla fark bulunmadığını söylemiştir. (Çağrıncı 1996:13/436-437) Mevlâna da, öfkeyi mide bulantısına, şiddeti ve sövmeyi de istifrağ etmeye benzetmiştir. *Mesnevi*'de şöyle der; “Kâzm-ı gayzet, başkalarını iğrendirecek ifrâzâtta bulunma!” Yani öfkeni, kızgınlığını, hiddetini, hıncını tut, dışarı salıp insanları kendinden tiksindirme. (Mevlânâ 1966: 1/1562) Yine *Mesnevi*'de; “Kinin aslı cehennemdir, yani kin tutmak cehennemî bir tabîattır. Kalbinde kin bulunursa, sen de o cehennemın bir parçası olursun, aklını başına al” demiştir. Mevlâna, insanın gördüğü kötülükler karşılığında bile kin tutmaması, affedici olması gerektiğini; zirâ her zaman iyiliklerin iyiler için, kötülüklerinde kötüler için olduğunu belirtmiştir. Mevlâna'ya göre acı, acı ile; yani kötü, kötü ile birleşir. (Mevlânâ 1967: 2/96-97)

Tasavvufî yaşantıda yer alan nefsin istek ve arzularını terk etme, günahlardan sıyrılma, kalbi; öfke, haset, kıskançlık gibi duygulardan arındırma gibi prensipler, öfke kontrolünde çok önemli faktörlerdir. Allah'ın rızâsını kazanmak için; O'nun

himâyesine girmek, emirlerine sınıksız sarılmak ve yasaklarından sakınmak gayreti de yine öfkeyi kontrol etmede önemli bir yardımcıdır.

Ancak tasavvufta, ılımlı bir öfke duygusu olarak tanımlanan “şecaât”⁸³ veya “hâmiyet”in⁸⁴ insanın onurunu, haklarını ve değerlerini korumak için, gerekli olduğu vurgulanmıştır. Sûfilere göre ılımlı öfke; dinî, ahlâkî ve içtimâî konularda yapılan yanlışlık ve haksızlıklar karşısında yaşanabilir. Hadîslerde Resûl-i Ekrem’in (s.a.s.) tutum ve davranışlarında aşırılığa yol açmasa da bilhassa dinî, ahlâkî ve içtimâî konulardaki yanlışlık ve haksızlıklar karşısında, zaman zaman öfkelendiği ve bu durumun yüzünün kızarması gibi fizyolojik belirtilerden anlaşıldığı ifade edilmektedir. (Çağrıçı 1996: 13/436-437) Ancak bu durumlar dışında, özellikle musîbet sıkıntı ve belâlar karşısında gösterilmesi gereken tutum, sûfilere göre; her hal ü karda rızâ hâli üzere olmaktır.

Tasavvuf düşüncesinde sûfiler, dünyanın bir imtihan dünyası olduğunu ve imtihanın olması içinde muhakkak artılarla birlikte eksilerin de olması gerektiğini söylerler. Sıcakla soğuk, karanlıkla aydınlık gibi. Onlara göre; her yer aydınlık olsa, aydınlığın kıymeti bilinmez. Kötülük olmasa, iyiliğin değerinin bilinmeyeceği gibi. Zirâ yaratılışın özünde zıtların bir araya gelmesi ve birbirlerini tamamlaması söz konusudur. Mevlâna *Mesnevi*’de; “Gazaba (öfkeye) kapılıp savaşa kalkışmak, Kahr-ı İlâhînin yansıması sonucudur. Barışa ve özre meyretmek de O’nun rahmet ve muhabbetinin yansımasıdır” diyerek yaradılıştaki bu zıtlığa dikkat çekmiştir. (Mevlânâ 1965: 1/777) Mevlâna; “bu acı ve tatlı sular, yani kötüler ve iyiler damarıdır ki sûr üfleninceye kadar halk arasında devam edip gideceklerdir” demiştir. Yani iyilerin iyiliğe, kötülerin kötülüğe olan meylinin kıyâmete kadar süreceğini söylemiştir. (Mevlânâ 1964: 1/442)

Sûfiler; kötü ve kötü şeyler saldırdığı zaman buna paralel iyi gelişmelerinde meydana geleceğini dile getirirler. Mevlâna yine *Mesnevi*’de; “Bir yandan korkuya, bir yandan ümide düştün mü iki kanadın olur. Bir kanatlı kuş kat’iyen

⁸³ Yiğitlik, yüreklilik, cesâret. (<http://www.lugatim.com/> et. 11.01.2020)

⁸⁴ Millet, vatan ve âilesinin şeref ve haysiyetini koruma gayretine sâhip olan, millî şerefine ve haysiyetine düşkün, vatanperver. (<http://www.lugatim.com/> , et. 11.01.2020)

uçamaz, acizdir.” derken, hayatın olumlu ve olumsuz yönleriyle bir bütün oluşturduğunu ve bu bütünle anlam taşıdığını ifade etmiştir. (Tarhan 2018: 187)

Halvetî -Sünbülî şeyhi ve âlim Merkez Efendi (ö.959/1552)’ye göre; kâinatta olan herşey olması gerektiği gibidir, yani mükemmeldir. Kötü ve çirkin olarak görünen şeylerinde bir yaratılma amacı, hedefi ve hikmeti vardır. Merkez Efendi’nin, Sümbül Efendi’nin talebesi olduğu ve Sümbül Efendi’nin talebelerini toplayarak “Eğer Allah’ın yerinde olsaydınız, dünyayı ve kâinatı nasıl yaratırdınız?” sorusuna, bir talebesinin; “Her şeyi iyi olarak yaratırdım” dediği, diğerinin; “Bütün kötülükleri ortadan kaldırırdım” diye cevapladığı, Merkez Efendi’nin ise; “Ben her şeyi merkezinde bırakırdım” şeklindeki cevapladığı ve bu cevabı üzerine de Sümbül Efendi’nin vekâletini Merkez Efendi’ye verdiği söylenir. Ona göre; Allah Teâlâ her şeyi bir hikmet üzerine yaratmıştır. İnsana düşen, Allah Teâlâ’nın yarattığı her şeyi kötü ve çirkin olarak görmek, kızmak, öfkelenmek yerine rızâ göstermektir. (Tarhan 2018: 187)

Sûfilere göre, ateşin cevherdeki değerli madenleri ayırt etmesi gibi, insan da başına gelen kötülükler verdiği tepkiye göre, içindeki iyi insanı ortaya çıkarır. Kötülükler karşı iki bakış açısı vardır. Biri, herhangi bir şeyin içinde kötülük varsa onu tamamen yok etme anlayışıdır. Burada o kötülüğü düşman kabul etme anlayışı vardır. Diğer bakış açısında, yaşanan olaydan ders çıkartma vardır. (Tarhan 2018: 186-187) Tasavvuf bu ikinci bakış açısını benimser. Tasavvufa göre insan zorlayıcı yaşantılarla karşılaştığında; “Bu benim başıma niye geldi? Niye ben? Ben bunu hiç hak etmedim gibi sorular ve söylemler yerine, durumu vakur bir şekilde kabullenmeli ve kendisine “Yaşadığım şeyin anlamı nedir? Nasıl bir mesaj içeriyor?” gibi sorular yöneltmelidir. Ancak böyle bir yaklaşımla insan olayı anlamlandırabilir, teselli bulabilir, kontrol duygusu kazanabilir, kendisini geliştirip olgunlaştırabilir, en önemlisi de yaratıcıyla yakınlık kurabilir. İnsanın nihâî amacı da zaten yaratıcıyla kuracağı bu yakınlıktır. (Ayten ve Düzgüner 2017: 171-174) Mevlâna *Mesnevi*’de; acı, üzüntü, endişe gibi duygularla boğuşan ve başa çıkmakta zorlanan insanlara şöyle seslenir: “Üzülme” der ve devam eder; “Sopayla kilime vuranın gayesi, kilimi dövmek değil, kilimin tozunu almaktır. Allah sana sıkıntı vermekle, tozunu, kirini alır.” “Niye kederlenirsin?” der

Mevlâna; “Taş taşlıktan geçmedikçe, parmaklara yüzük olamaz. Yüzük olmak dileyen taş, ezilmeyi yontulmayı göze almalıdır...!” Yine Mevlâna “Üzülme” der. “İstediğin bir şey olmuyorsa ya daha iyisi olacağı için... Ya da gerçekten de olmaması gerektiği için olmuyordur...” (Tarhan 2018: 187)

Tasavvufî hayatın olmazsa olmazlarından biri kabul edilen tevhid ve hoşgörü anlayışı da öfke duygusunun oluşumunu engelleyen önemli bir özelliktir. Sûfîler, yaratılmışları Allah Teâla'nın isim ve sıfatlarının bir açılımı ve ayrıntıları olarak gördüklerinden kimsede kusur ve hata görmezler. İslâm tasavvufunda tevhid, Allah Teâla'nın bir ve tek olduğunu kabul etmek, yaratılmış her varlığa da Allah'ın bir ismi olarak bakmaktır. Bir başka deyişle, “Allah'tan başkası” denilen varlıklar, Allah Teâlâ'nın yüzlerinden bir yüzdür. Böylece sûfîler her nereye baksalar Allah Teâlâ'yı görürler. (Kılıç 2014: 154) Bu nedenle tasavvuf kimseyi dışlamayan, yargılamayan, tam bir tevhid ve hoşgörü anlayışı barındırır. Tasavvufa göre; her canlı, her insan hataları ile kabul edilmeli, hoş görülmeli ve sevilmelidir. Zirâ Allah Teâlâ insanı ve diğer canlıları en güzel sûrette yaratmıştır. Mutasavvıf ve Türk şâiri Yûnus Emre; *Yaratılanı hoş gör, Yaradan'dan ötürü* dizeleriyle tüm evrendeki yaratılmış varlıkları yaradanın Allah Teâla olduğunu, bu yüzden herkesi hoş görmek gerektiğini özetlemiştir.

Tasavvuf düşüncesinde ister fiziksel ister psikolojik olsun, yaşanan her türlü sıkıntı ve belâlar karşısında, insan kendisini öfkelenmekten, yakınmaktan, feryat etmekten, şikâyet ve isyan etmekten alıkoymalı; karşılaştığı tüm olumsuzluklara, engellemelere, olumlu ve güzel olanı kaybetme riskine karşı güç ve erdem göstermelidir. Aksi takdirde öfke, kin, şükürsüzlük, iradesizlik, zayıflık gibi negatif duygular insanı hasta eder. İnsanı ilgilendiren birçok konuda olduğu gibi, tasavvuf düşüncesinde hastalık konusuna bakış, psikolojideki bakıştan farklıdır. Tasavvufa göre hastalık; fiziksel hastalığın yanı sıra mânevi alanla da ilişkili olan, her türlü erdemsizliğin yol açtığı kalbi hastalıklardır. Hatta fiziksel hastalıklar, insanın üstesinden gelmesi gereken imtihan sürecinin bir parçası olarak görülür. Asıl uzak durulması ve kaçınılması gereken hastalıklar kalbi hastalıklardır. Bu hastalıklardan uzak durmak da; nefsin istek ve arzularını terk etme eğilimi

göstermekle; öfke duygusunun neden olduğu kin, intikam gibi olumsuz duygulardan kurtulmakla; hoşgörü, kabul ve anlayış tutumlarını benimsemekle; yaşananları olgunlaşma sürecinin bir parçası olarak değerlendirmekle ve her durumda Allah'tan razı olmakla mümkün olur. (Ayten ve Düzgüner 2017: 171-174)

Tasavvuf düşüncesine göre inanmış ve gerçekten iman etmiş bir insanın ruhunda ve özünde öfke, düşmanlık, kin gibi duygular yoktur. Onlar, dâima Allah sevgisi içinde olduklarından sebeplere takılmazlar. Onlara göre en hayırlı şey, olan şeydir. İstekleri olmasa da öfkelenmez, üzülmeyizler. Çünkü kendi planlarının üzerinde bir planın olduğunu ve bu plânın hem ezelî hem ebedî ve çok daha geniş olduğunu kabul ettiklerinden, kendi planlarını kısıtlı ve yetersiz görürler. Onlara göre kul yolun başını görürken, Allah Teâlâ sonunu görmektedir. Bu yüzden her şerde bir hayır olduğunun bilincindedirler.

3.3. Rızâ Zulümle Mücâdeleye Engel midir?

Sözlükte “bir şeyi ona ait olmayan yere koymak” anlamındaki *zulüm*; din, ahlâk, hukuk gibi alanlarda terim olarak “belirlenmiş sınırları çiğneme, haktan bâtila sapma, kendi hak alanının dışına çıkıp başkasını zarara sokma, rızâsını almadan birinin mülkü üzerinde tasarrufta bulunma, zorbalık” gibi anlamlarda kullanılır. Kur’ân-ı Kerîm’de yirmi âyette zulüm kelimesi, 269 defa da türevleri yer alır. 200’den fazla yerde zulüm kavramı; “Allah’ın hükümlerini çiğneme, günah işleme”, yirmiyi aşkın âyette; “beşerî ilişkilerde haksızlığa sapma” anlamında kullanılmıştır. Yetmişden fazla âyette; Allah’ın hiç kimseye hiçbir şekilde zulmetmeyeceği, insanların dünyada uğradıkları zararların ve âhirette uğrayacakları cezaların, kendi kötülüklerinin karşılığı olduğu, inkârcıların ve kötülük işleyenlerin sonuçta kendilerine zulmettikleri belirtilir. (Çağrı 2013: 44/507-509)

Şüphesiz ki Allah'tan gelen her şeye razı olmak, O'nun yarattığı âlemi ve içindekileri olduğu gibi kabul etmeyi, O'nun her fiilini güzel görmeyi

gerektirecektir. Ancak bu bakış açısı, günahı ve kötülüğü de güzel görmeyi beraberinde getirir mi? Zulme rızâ göstermeyi de içerir mi? Sûfilerin bu husustaki yaklaşımı nedir?

Tasavvuf düşüncesinde rızâ, hüküm ve kazaya itiraz etmemeyi ifade eder ancak batıl bir şeye rızâ göstermeyi gerektirmez. Zirâ tasavvufta zulme rızâ zulüm, küfre rızâ da küfürdür. (Karaman ve diğ. 2009: 483) Yani işlenen günahlara ve kötülöklere, yapılan haksızlıklara kayıtsız kalmak, rızâ kapsamına girmez. Çünkü bunlar, Allah'ın gazap ettiği hususlardır. (Uludağ 2008: 35/56-57) Örneğin; ortaya şekâvet⁸⁵ gibi bir kaza çıkarsa, buna razı olmak gerekmez hatta boyun eğmemek, razı olmamak gerekir. (Cebecioğlu 2014: 399)

Tasavvufun temel eserlerine bakıldığında, sũfilerin bu konuda önemli izahlar yaptıkları görölmektedir.

Mekkî, günahlara ve çirkinliklere Allah'tan geldiğini düşünerek rızâ göstermenin ve böyle bir tavrın rızâ makamına ulaşmak anlamına geldiğini iddia etmenin kabul edilebilir bir düşünce ve tutum olmadığına belirtmiştir. Ona göre bu hatalı görüşün temelinde, günahları ibâdet ve tâatlardan ayıramamak, aksine eşit görmek vardır. Oysa rızâ, ancak Allah'ın emir ve yasaklarına aykırı olmayan hususlar için geçerli bir hâldir. Bu nedenle kişi günah işlediğinde ve hataya düştüğünde kendi kendine zulmettiğini, hevâ ve arzusuna uymak suretiyle yanlış yaptığını kabul etmeli, ardından da yapmış olduğu hatanın, Allah'ın irade ve takdirinin bir eseri olduğuna inanmalıdır. Bu şekilde düşündüğünde rızâyâ uygun hareket etmiş olur. (Reis 2017: 910)

Kuşeyrî'ye göre de kul kazaya rızâ göstermekle, razı olmakla emrolunmuştur ancak; Allah'ın kazası kapsamında olan bazı şeyler vardır ki, bu hususlarda kulun rızâ göstermemesi gerekir. Günahlara ve müslümanlara eziyet, sıkıntı veren hususlar böyledir. Bunlara rızâ gösterilemez. (Kuşeyrî 2017: 276)

Gazzâlî'ye göre günahlara rızâ göstermek yasak edilmiştir. Yani yapılan kötölöklere ve zulümlere itirâz edilmeli, bunların önüne geçmeye ve ortadan kaldırmaya çalışılmalıdır. Gazzâlî; "Günâha rızâ gösteren onu işleyene ortak

⁸⁵ Kötü yaratılışlı, kötü iş işleyecek tıynetle olma. (<http://www.lugatim.com/> , et. 25.12.2019)

olur”, “Doğuda bir kimseyi öldürürler, batıda bulunan bir kimse, buna razı olursa günâhta ona ortak olur” buyruğunu hatırlatır. Gazzâlî’ye göre günâh, Allah Teâlâ’nın kazası ve yaratması ise de, bunun iki tarafı vardır. Biri, kulun bunun kendi ihtiyârında olduğunu ve bunu işleyenin Allah Teâlâ’nın düşmanı olduğunu bilmesi; diğeri de Allah Teâlâ’nın kaza ve takdiri ile olduğunu bilmesidir. Gazzâlî’ye göre, âlemin günâh ve kötülüklerden tamamen kurtulamayacağı kazasına rızâ gösterilir. Fakat günâh ve küfrün insanın ihtiyârı ile olduğu, onun sıfatı olduğu ve Allah Teâlâ’nın bunu sevmediği bilindiği hâlde buna rızâ göstermek olmaz. Burada bir tenâkuz yoktur. Bütün bunların kader sırlarından olduğunu söyleyen Gazzâlî, kula düşenin Allah’ın sevdiğini sevmek, sevmediğini sevmemek olduğunu ifade etmiştir. (Gazzâlî 1976: 769)

Mevlâna’nın konuyla ilgili görüşlerine gelince; ona göre de küfür, günâh ve haksızlıklara rızâ göstermek söz konusu olamaz. Kâinatta gerçekleşen her şey, Allah Teâlâ’nın iradesiyledir. Ancak bunun böyle olması, kulun kesbinin neticesi olan küfür ve günâha razı olduğu anlamına gelmez. Mevlâna’nın; “Küfr Allah Teâlâ’nın takdiriyledir ancak emri ve rızâsı ile değildir. Küfür yalnız kazâ ve kaderin eserlerindedir. Sakın ha Allah’ın küfre razı olduğunu söyleme” şeklindeki sözleri konuyu özetlemekte ve konuya ilişkin kendisinden önceki görüşleri de desteklemektedir. (Reis 2017: 911)

İbrâhim Hakkı Erzurûmî’ye göre de rızâ, yalnız kazâyâ olmalıdır. Kazâ ise şer ve kötülük değildir. Şer ancak kazanın sonucudur. Bir başka deyişle kazaya rızâ, kötülüğe rızâ değildir. (İbrâhim Hakkı Erzurûmî 1980: 585)

Mutasavvıfların fikirleri net olarak ortaya koymaktadır ki; sûfiler haksızlık ve zulüm karşısında kadere rızâ gerekçesiyle sessiz ve tepkisiz kalmayı doğru bulmamakta, kötü fiile rızânın söz konusu olamayacağını ifade etmekte ve bu husustaki yanlış anlayış ve tutumları eleştirmektedirler. Sûfiler irâdî olan fiille, kulun iradesi dışında olan fiili ayırmışlar; kulun iradesi ve kesbiyle meydana gelen günâh ve kötülükler kader ve kazâyâ dâhil olduğu gerekçesiyle rızâ göstermenin söz konusu bile olamayacağını dile getirmişlerdir. Rızâ ancak kulun iradesi dâhilinde olmayan ve imtihan olarak başına gelen olumsuz durumlar için geçerli görülmüştür.

3.4. Travmatik Yaşantıların İnsanı Olgunlaştırdığı Düşüncesi

Günümüzde modern psikoloji ve psikiyatri bilimleri bir yandan travmanın olumsuz etkileri üzerine yoğun çalışmalarını sürdürürken, bir yandan da travmanın olumlu etkileri üzerine yeni çalışmalar yapmaya başlamışlardır. Bu çalışmalar sonucunda da travmatik bir olayla karşı karşıya kalmanın, kişiyi travma öncesi durumdan daha güçlü hâle getirmesinin mümkün olabileceğini görmüşlerdir. Richard Tedeschi ve Calhoun; travmatik olaylara maruz kalan bazı bireylerin hayatlarını, travma öncesi ve travma sonrası diye ikiye ayırarak algıladıklarını ve yaşanan kayıplara veya değişen amaçlara rağmen yaşam öykülerindeki değişimin iyi olduğunu düşündüklerini tespit etmişlerdir. Tedeschi ve Calhoun, yüksek derecede zorlayıcı yaşam olayları ile mücadele sonucu oluşan bu önemli ve olumlu değişimi “travma sonrası büyüme” olarak tanımlamışlardır. Tedeschi ve Calhoun’e göre travmatik yaşantılar, kişinin dünya ile ilgili algılarının değişmesine neden olabilir, kişi travma sonrasında yaşamlarının gerçekliğiyle ilgili yeni şemalar geliştirebilir ve bilişsel olarak tekrar yeni bir yapılandırmaya gidebilir. (Okray 2017: 1/53)

Travma sonrası büyüme, öncelikle depremler ve diğer doğal afetler gibi travmalara maruz kalan kişilerle çalışılmıştır. Ardından travma sonrası büyüme kavramı, sağlık alanında çalışılmaya başlanmıştır. Sağlık alanında, özellikle kanser, koroner arter hastalığı gibi yaşamı tehdit eden hastalıklarla mücadele eden insanlarla ve çocuklarında sağlık sorunları olan ebeveynlerde çalışılmış, çalışmalar sonucunda da, travmatik olayların birçok kişiyi olumsuz etkilediği ancak bazı kişilerde travma sonrası büyümeye neden olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan çalışmalarda, travma sonrası büyüme ile bazı kavramlar arasında ilişki olduğu gözlenmiştir. Bu kavramlar; psikolojik sağlamlık, dayanıklılık, iyimserlik gibi kavramlardır. Psikolojik sağlamlık; deneyimlenen kötü bir olaya rağmen yaşama devam edebilme ve bir amaca sahip olabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Dayanıklılık; bağlılık, kontrol ve mücadele göstermek olarak tanımlanırken; iyimserlik de, hayattaki pek çok olumsuz duruma karşı umutlu olmak ya da yaşamda genel olarak iyi şeyler olacağı beklentisine sahip olmak

şeklinde tanımlanmıştır. İyimserlerin, aktif başa çıkma becerilerini kullandıkları, durumun olumlu yönlerine odaklandıkları, mevcut enerjilerini de problemle başa çıkmak ve yeni çözüm yolları bulmak için kullandıkları gözlenmiştir. (Boztepe ve Figen 2013: 4/80-84)

Travma sonrası büyüme, hiç stres yaşanmaması ile değil, travma ile sarsılan dünya inancının yeniden sorgulanması ile oluşmaktadır. Kayıp, fiziksel hastalıklar, savaş, göç, çocuklukta cinsel istismar yaşama gibi birbirinden oldukça bağımsız olaylarda bile, travma sonrası büyümenin gerçekleştiği bildirilmektedir. Bu noktada büyümeye yol açan travmanın kendisi değil, bireyin yaşamı yeniden anlamlandırmak ve var olan inançlarını değiştirmek için gösterdiği çabadır. Birey travma sonrası büyümede adım adım kendine özgü içsel bir süreç yaşamakta ve bu süreç içerisinde davranışlarında değişime gitmektedir. Kişisel ve eşsiz olan bu yolculukta, davranış değişikliği oluşturan asıl faktör, stresle beraber bilişsel süreçlerin de aktif hâle gelmesidir. Ancak travma sonrası büyümede en çok düşülen hatalardan birisi sadece bilişsel süreç olarak değerlendirilmesidir. Oysa bireyin kendilik algısı, insan ilişkileri ve yaşam felsefesi alanlarında da önemli değişimler yaşanmaktadır. Özellikle yaşam felsefesindeki değişiklik, en önemli değişiklik olarak kabul edilmektedir. Bu süreçte kişi, yaşamdaki sıradan şeyler için bile şükran duyarak yaşamdan daha keyif alır hâle gelebilmektedir. Ayrıca birey, anlam arayışı içerisinde de girmektedir. Travmatik olayı sorgularken var olmanın ne anlama geldiği üzerinde de düşünmeye başlamaktadır. Bu düşünme, spiritüel (mânevi) bir değişimi de beraberinde getirmekte; birçok bireyde mânevi ve dini inanışların artmasına neden olmaktadır. (Çam ve Demirkol 2019: 167-177)

Bugün Freud ve Adler'den sonra 3.Viyana Okulu olarak ünlenen ve psikiyatrinin insancillaştırılması olarak tanımlanan bir ekolün kurucusu olan Frankl, insanlık dışı toplama kamplarında uzun süre tutuklu olarak kalmış; babasını, annesini, erkek kardeşini ve karısını toplama kamplarında kaybetmiş bir psikiyatristtir. Kendi deneyimlerini anlattığı *İnsanın Anlam Arayışı* kitabında, okuyucuya verdiği mesaj; koşulsuz bir anlama yönelik, koşulsuz bir inanç ve koşulsuz bir kabuldür. Kitabında; toplama kamplarında kendi “çıplak varoluşundan” başka her şeyini yitirmiş olmasına rağmen, anlam duygusunu nasıl koruduğunu, yenilgiyi bir insan

onuru zaferine nasıl dönüştürdüğünü, nefretle çoğalan ceset yığınlarının arasından geçerken bile, sevginin nefretten daha güçlü olduğunu nasıl haykırdığını anlatır ve okuyucuya “Uyanık olalım, her iki anlamda da uyanık olalım” şeklinde seslenir. Frankl’ın kitabı birçok dile çevrilmiş, binlerce kez basılmıştır. Kitabının başarısı kendisine sorulduğunda, kitabının en çok satan kitap olmasını kendi açısından bir başarı olarak değil, daha çok çağımızın içinde bulunduğu acınası durum olarak gördüğünü ifade etmiştir. Frankl’a göre bu acınası durum; insanların iliklerinde hissettikleri kavurucu bir boşluk sorunu ve insanın anlam arayışıdır. (Frankl 1992)

Ülkemizdeki bazı psikiyatrist ve psikologlar da, endişenin yeni şeyler söylemek ve farklı düşünebilmek için gerekli olduğunu söylerler. Bir başka deyişle; onu yeni bir kalıba sokmanın ve olumlu bir hayat kuvveti hâline dönüştürebilmenin gerekliliğinden söz ederler. Onlara göre; acı, üzüntü, endişe gibi duygular insanı yutacak gibi olduğunda, varlığını tehdit ettiğinde, ona karşı koymak için duygusal olarak geri çekilmek, insanın içindeki yaratıcı enerjiyi tıkamaktan başka bir şey değildir. İnsan, bilincini endişeye açmakla, onu kabullenmekle içindeki yaratıcı potansiyeli de harekete geçirmiş olur. Bilinmeyen yeni durumlar karşısında sınırlar keşfedilir. (Sayar 2018: 27-30) Zira insan sadece yaralarından ibaret değildir. Varoluşuna sinen ıstırap daha derinlere kımıldadığında, hissetmeyeceği bir yerlere indiğinde ıstırapla da başı hoş olabilir insanın, çünkü onun da bir anlamı olduğunu farkedebilir. (Sayar 2018: 63) İnsan ciddi bir hastalığa yakalandığında, psikolojik problemler yaşadığında, yoklukla sınılandığında, bir felâketle karşılaştığında, bir yakını kaybettiğinde, kendisini dinlemeye ve sorgulamaya başlayabilir. Hayatını, artılarını, eksiklerini, kısaca insanlığını yoklar ve sorgulamaları “Ben niye varım? nereden geldim nereye gidiyorum?” diye devam eder. Sonunda yaşadığı travmaya ilişkin “Bu benim başıma niye geldi?” sorusuna anlamlı bir cevap arar. (Köse ve Aytan 2017: 77) Örneğin kayıp yaşantısı, insanlara bir muhasebe imkânı verebilir. Kendilerini nasıl gördüklerini, çevrelerindeki dünyayı nasıl algıladıklarını, hayatlarının hangi istikamette seyrettiğini gözden geçirmelerini sağlayabilir. Özellikle ani ve beklenmedik kayıp olayları, sıklıkla kişisel bir sorgulama ve anlam arayışına yol açabilir. Bu sorulara verilen cevaplar, insanın hayatının aktığı yönü belirleyebilir. Kaybı anlamak ve

kayıpla başa çıkmanın insana sağladığı imkânlar üzerinde durmak, kişinin varoluşsal buhranını bir dönüşme/büyüme/olgunlaşma sürecine tebdil etmesini sağlayabilir. (Sayar 2018: 70)

Travmatik yaşantıların ve acı çekmenin insanı değiştirdiğine, olgunlaştırdığına dair düşünceler, modern psikoloji literatüründe “travma sonrası büyüme” adı altında yeni bir kavram olarak karşımıza çıksa da, insanın zorluklar yaşayarak bilgeliğe, doğruluğa ulaştığı inancı yeni değildir; çok eski dönemlere dayanmaktadır. Antik İbraniler, Yunanlılar ve ilk dönem Hristiyanların yazıtlarının ve görüşlerinin bazılarıyla; Hinduizm, Budizm ve özellikle İslâm tasavvufu, acı çekmenin dönüştürücü gücüne dikkat çekmiştir. (Duman 2019: 179-180) Kierkegaard, Nietzsche, Konfüçyüs, Wilhelm Schmid gibi düşünürler de benzer fikirler ortaya koymuşlardır.

Nietzsche: “Beni yıkmayan darbeler, beni güçlendirir” diyerek, zorlu koşulların insanların güçlü yanlarını ortaya çıkardığını ifade etmiştir. (Tarhan 2018: 187)

Alman düşünür Wilhelm Schmid: “Hayatın bereketi sadece olumlu şeylerden ibâret değildir.” sözüyle hayatın çift kutuplu yönüne dikkat çekmiştir. (Ayten ve Düzgüner 2017: 168)

Çinli filozof, eğitimci ve yazar Konfüçyüs: “Elmas nasıl yontulmadan kusursuz olmazsa, insan da acı çekmeden olgunlaşamaz” demiştir. (Yeniterzi 2017: 155) Gerçekten de elmas ile kömür aynı maddedir. İkisi de saf karbon ve birbirinden farkı yoktur. Birisi toprak altında o kadar acı çekmiştir ki; sıcaktan ve basınçtan yüzeyi değişmiş ve parlak hâle gelmiştir. Pakistanlı mutasavvıf Muhabbed İkbâl ikisini şöyle konuşturmuştur: Kömür elmasa sorar; “Sen benimle aynısın da niye bu kadar güzelsin?” Elmas da “Çok acı çektim” diye yanıtlar. Sonra kömür “Ben nasıl güzelleşirim?” diye tekrar sorar. Elmas da “Yan kardeşim, ısı ver ve işe yara, güzelleşirsin” diye cevaplar.⁸⁶

⁸⁶ “Cemalnur Sargut’la Röportaj” *İstanbul TV*. (<http://www.istanbultimes.com.tr/> et. 13.01.2020)

Mistik öğretinin temsilcisi Gurdjieff'e göre de insanlar uykudadır, rüya görmekteirler ve uyandırılmaları gerekmektedir. Uyanmak için ise, bazen çok uzun süreli, acı verici bir çaba gerekli olabilmektedir. Gurdjieff, aklın normal seyrini bozmak, böylelikle farkındalık kazandırmak ve farklı şuur hâllerini uyandırmak için çeşitli yöntemler kullanmıştır. Örneğin, talebelerini ağır fiziki çalışma koşullarında, bahçe, tarla gibi alanlarda ölesiye çalıştırarak, uykusuz bırakarak ya da çok az uyutarak onların bilinç değişimi yaşamalarını sağlamaya çalışmıştır. (Merter 2014: 350)

Eckhart Tolle de “İnsanı olgunluğa götüren en hızlı at ıstıraptır” demiştir. (Yeniterzi 2017: 155)

İslâm tasavvufunda sûfîler de travmatik yaşantıların insanı olgunlaştırdığını yüzyıllar öncesinde dile getirmişlerdir.

Mutasavvıf Hakîm et-Tirmizî, *Büdüvvü şe'n* adlı risâlesinde, çektiği sıkıntılar sonucu mânevî yükselişini anlatmıştır. Hakîm et-Tirmizî *Büdüvvü şe'n*'de; çok büyük sıkıntılar çektiğini, çektiği bu sıkıntıların kendisini daha da olgunlaştırdığını, hattâ karşılaştığı belâlardan zevk alır hâle geldiğini, kalp gözünün açıldığını ve ruhen yükseldiğini hissettiğini dile getirmiştir. (Bereke 1997: 196-199)

İmâm Gazâlî'de, insanın başına gelen her türlü musîbet, sıkıntı ve belâların mutlaka bir nedeni olduğunu söyler. Gazâlî'ye göre; bazen güzellikleri görmek için, musîbet, sıkıntı, belâ ya da imtihandan geçmek gerekebilir. Akli başında olan her insan, sıkıntının içinde nimet olabileceğini bilerek sıkıntıya sabreder ve yalnız Allah'ın rızasını kazanmayı amaçlar. (Gazâlî 1975: 4/232-247)

Mevlâna da *Mesnevi*'de: “Allah'ın rahmeti, kahrından fazladır. Bu yüzden de insanı belâlara uğratması, dert vermesi onun lütfundandır, rahmetindedir” demiş ve dertlerin insanı olgunlaştıran yönünden faydalanmayı tavsiye etmiştir. (Yeniterzi 2017: 154) Ona göre musîbet, sıkıntı, belâlar ve her türlü olumsuzluk, aslında insanın ahlâki olgunlaşması, mânevi arınması ve gelişimi için adeta birer

rehberdir. Mevlâna, öğütlerinin çabucak unutulmayıp kolayca hatırlanması için genellikle hikâyelerin etkili yolunu kullandığından bu konuyu da şu hikayecikle özetlemiştir:

Evin hanımı nohut pişirecektir. Nohut tencerede kaynamaya başlayınca sıçramaya, tencereden kaçmaya başlar. Evin hanımına; “Neden beni ateşe atıp, kaynatıyorsun... Mademki para verip satın aldın, şimdi neden beni bu hallere uğrattıyorsun” der. Yemeği pişiren hanım da nohuda kaşıkla vurup der ki; “Yok, güzelce kayna, sakın tencereden kaçmaya kalkma. Seni sevmediğimden veya senden hoşlanmadığımdan kaynatmıyorum. Bir lezzet kazan, tatlan, güzel bir yemek ol, bizim canımıza karış diye kaynatıyorum. Bu ateş sana eziyet etmek için değil. Çünkü ateş görmemiş, ham kalmış, kaynamamış şeyler lezzetsiz olur.” der. Nohut, bu sözleri duyunca, “Mademki böyle hanımcığım, güzel güzel kaynarım, sen artık kepçeyle vursan da kaçmam.” der. Hikâyeciğin sonunda Mevlâna: “İnsan da beden tenceresinde, kızgın ateşte kaynayan nohut gibi acılarla, dertlerle, kederlerle pişer, olgunlaşır” der. (Yeniterzi 2017: 154)

Tasavvuf düşüncesine göre, Allah Teâlâ'nın cemâl ve celâl tecellileri bir arada büyürler. Onlara göre celâl, cemâli gösteren, cemâli öğreten ve cemâle giden nurdur. Bir başka deyişle; bu dünyada yaşanan bütün sıkıntılar, musîbet ve belâlar bir anlamda sonsuz güzelliği görmek, idrak etmek ve diriliş için gereklidir. Tasavvuf ve İslâm düşünürü Muhyiddin İbnü'l-Arabî'ye göre; gazap ve rızâ Allah Teâlâ'nın iki sıfatıdır. Bu ilâhî sıfatlar en mükemmel manada tecellî⁸⁷ ederler. Allah'ın kahr ve gazab sıfatına delâlet eden celâl; lütuf ve rızâ sıfatına delâlet eden de cemâl tecellileridir. Celâlin zuhuruyla insanda korkma, sıkılma ve üzülme; cemâlin zuhuruyla ümitlenme, rahatlama ve sevinme olabilir. Yani insan gülmeyi de, ağlamayı da, gamı da, sevinç ve mutluluğu da yaşayabilir. (Konuk 1987: 162-235) Bütün bu tecelliler insana; Allah'a yönelme, O'nu tanıma ve dinî şuur noktasında olağan üstü enerji verirler. Zira İbnü'l-Arabî'ye göre, âlemdeki her varlığın sebebine bakan yüzü olduğu gibi bir de Hak Teâlâ'ya bakan yüzü vardır. Hatta âlemi her an ayakta tutan ve onun varlığını sürdürmesine imkân tanıyan O'nun tecellileridir. (Çakmaklıoğlu 2013: 16-27)

⁸⁷ Tecelli; Allah'ın sıfatlarının açık, âşikâr olması, yansımaları, yaklaşması, belirmesi ve tüm bunlara bağlı olarak da âlemde vücûd bulmasıdır. (Çakmaklıoğlu 2013: 1-32)

Tasavvufa göre, musîbet, sıkıntı ve belâlar aynı zamanda sonsuzluk yolcusunun attığı bazı yanlış adımlardan doğan noksanları da gidermeye yaramaktadır. Bir başka deyişle yaşanan acılar, kalpte oluşan lekenin silinmesi, kalbe konan tozların atılması içindir. Bu anlayışa göre, eğer insan yanlış adımlarının farkında ise tevbe eder ancak farkında değilse imdadına acı, sıkıntı ve ıstırap yetişir. Ancak bütün arınmaların karşılığı ıstırap olsaydı insan dayanamazdı. Dolayısıyla yanlışların, hataların oluşturduğu kalbe bulaşan lekelerin birçoğu Allah Teâlâ tarafından bir lütuf olarak silinmekte, bir kısmını da ıstırablar temizlemektedir. (Öztürk 1979: 214) İbrâhim Hakkı Erzurûmî *Mârifetnâme* isimli eserinde; “Eğer Allah Teâlâ, belâları insanın üzerine yağdırıyorsa, insan bilmelidir ki, îkaz ediliyordur” der. (İbrâhim Hakkı Erzurûmî 1980: 572-579)

Mevlâna Celâlüddin-i Rûmî de *Mesnevi’ de*; “Ağlarsak onun rızık bulutu, gülersek yine onun parlayan şimşegi oluruz” der. Mevlâna’ya göre; Allah Teâlâ bizi ağlatacak olursa gözümüzden dökülecek yaşlar, kalbimizin pasını yıkar aynen bulutun yağdırdığı damlaların toprakta tazelik meydana getirmesi gibi. Eğer bizi güldürürse, o sevinç ve gülüşler, şimşek gibi tüm cihâna manâ nurları saçar. (Mevlânâ 1965: 1/777)

Tasavvuf düşüncesine göre, sonsuz bedbahtlık yoktur ama tekâmülün de gerçekleştirilmesi gerekmektedir. O hâlde geçici sıkıntılar, acılar olacak; kısaca, başı ve sonu iyi olan yolculuğun ortalarında zorluklarla karşılaşılacaktır. Sûfilere göre, bu zorluklarla karşılaşılmadan tekâmül gerçekleşemez. Dünyaya sadece gelip gitmek tekâmül etmiş olmak değildir. Ve tekâmül gerçekleşmeden sozsuzlaşmak da mümkün değildir. Tekâmül için iman ve ıstırap kaçınılmazdır. (Öztürk 1979: 208)

SONUÇ

Travma kavramı, asırlar boyunca sadece fiziksel yaralanmayı karşılamak için kullanılmıştır. Travmanın psikolojik boyutunun incelenmeye başlanması ancak on dokuzuncu yüzyılda olmuştur. On dokuzuncu yüzyılda, nöroloji ve psikoloji alanında yapılan bazı çalışmalar sonucunda, geçmişte deneyimlenen yıkıcı olayların yani travmatik yaşantıların etkisiyle bir takım ruhsal sorunların gözlemlendiği ileri sürülerek travmanın psikolojik sonuçlarına dâir ilk açıklamalar yapılmıştır. 1980 yılında American Psychiatric Asssocation APA (Amerikan Psikiyatri Birliği) tarafından yayınlanan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-DSM* (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) adlı kitabın üçüncü baskısında (DSM III), Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) tanımlamasıyla da resmi olarak ilk defa psikiyatrideki yerini almıştır. Bu kavram günümüzde daha geniş bir anlamda, bir bireyin ruhsal ve bedensel varlığını sarsan ve yaralayan her türlü olayı tarif etmek için kullanılmaktadır.

Travmatik yaşantılar denince; deprem, sel, çığ, orman yangını gibi doğal felâketler yani tabiat kaynaklı olanlar; savaş, saldırı, işkence, tâciz ve tecâvüz, ihmal ve istismar, fiziksel ya da duygusal şiddet gibi insan kaynaklı olanlar; trafik, uçak, gemi, tren vb. motorlu araç kazaları, ev ve iş kazaları, yangınlar gibi insan kaynaklı ama kazâra olanlar ve bu tür yaşantılara tanık olmak ya da dinlemek gibi ikincil sayılabilecek yaşantılar anlaşılmaktadır.

Travmatik yaşantılar; insanların gündelik deneyimlerinin dışında kalan, belirli bilişsel şemalara oturmayan ve dolayısıyla anlamlandırılması güç olan yaşantılardır. Kişilerin olayları denetleme, bağlantı kurma ve anlamlandırma duyularını veren olağan baş etme sistemlerini felce uğratırlar. Travma anında kişi karşı konulamaz bir güç tarafından çaresiz bırakılır.

Travmaya maruz kalmayı içeren kriz olayları ve ânî kayıplar, yüzyıllar boyu her toplumda meydana gelmiştir. Ancak bu tür olayların mutlaka travmayla sonuçlanmış olduğunu söylemek doğru olmaz.

Günümüzde psikolog ve psikiyatrlar, yaşanan acı verici olayların travmayla sonuçlandığı, başa çıkılamadığı ve sıklıkla travma sonrası stres belirtilerinin gözlendiği durumların tedavisinde, herkesin ihtiyacına göre farklı yöntemler kullanmaktadırlar. Bu yöntemler, durumun ağırlığına ve şiddetine göre değişebilmektedir. En çok kullandıkları tedavi yöntemleri; psikolojik danışmanlık, kısa ya da uzun süreli psikolojik tedavi yaklaşımları, ilaç tedavileri veya hastaneye yatış gibi yöntemlerdir.

Modern psikolojideki mevcut tedavi yöntemleri değerlendirilirken, alanında otorite sayılan bazı psikolog ve psikiyatrların eleştiri ile karşılaşılmaktadır. 1997 yılında çok sayıda psikoloji ve psikiyatri akademisyeninden oluşan yazar kadrosuyla ve *Critical Psychology an Introductio* (Eleştirel Psikoloji) adıyla okuyucunun karşısına çıkan bir kitap; psikolojinin farklı inceleme alanları ve alt disiplinlerine ilişkin çok sayıda eleştiriyi içermektedir. Yine lkemizde bazı psikolog ve psikiyatrlar da zaman zaman modern psikolojinin sorunlarını dile getiren, zaman zaman da insanların normalde başa çıkabilecekleri yaşantılar için bile antidepressan ilaçlara müracaat etmelerinden, hemen hemen her evde antidepressan ilaç bulunmasından, bu ilaçların gereksiz ve aşırı kullanımından duydukları endişeleri ifade eden kitaplar yazmışlardır.

Modern psikolojinin özellikle Freud'la başlayan insana negatif bakışı, Carl Gustov Jung ile yavaş yavaş değerismeye başlamış ve bu yeni sürece çok sayıda psikolog ve psikiyatr da katkıda bulunmuşlardır. 1960'lardan sonra batıda hümanist psikoloji, transpersonel psikoloji, pozitif psikoloji, logoterapi gibi spiritüel akımlar yükselmeye başlamıştır. Carl Gustov Jung, insan hayatını bir güne benzetmiştir. Sabahtan öğleye kadar olan vakit, hayatın yarısına kadar ki dönemdir. Öğle vakti, otuz beş yaş civarını temsil eder. Öğleden sonraki dönem, yavaş yavaş ihtiyarlığa giden otuz beş yaş sonrasıdır. Akşama doğru karanlık olmaya başlar. İşte bu dönemde insanlar daha fazla anlam ararlar. Çünkü ölüme yaklaştıklarını hissetmeye başlarlar. Varoluğu sorgularlar; ölümlle, ölüm sonrasıyla ilgili sorularına anlamlı cevaplar ararlar. Hayat bir anlam arayışına dönuşmüştür artık. Spiritüel akımların yükselmeye başlamasıyla öne sürülen bu ve benzeri

fikirler, modern psikolojide yeni yeni dile getirilse de aslında birçok kadîm kültürde yüzyıllar öncesinde dile getirilmiş düşüncelerdir.

Bütün kadîm öğretilerde olduğu gibi, tasavvufta da hayat bir yolculuk olarak resmedilmekte ve bu yolculukta insanın, geçmişinin çatışma ve yüklerinden yavaş yavaş arınarak gerçek benliğini keşfetmesi istenmektedir. Tasavvuf düşüncesine göre; Allah Âdem'i (insanı) ve âlemi kendi sûretinde yaratmıştır ve Âdem'e bütün isimlerini öğretmiştir. İnsan hayatının amacı da Âdem'e öğretilen bu bilgiyi gerçekleştirmektir. Yani kemâle ermek, bir başka deyişle insân-ı kâmil olmaktır. Dolayısıyla sûflerin bakış açısına göre insanların sahip olduğu erdemler, ilâhi isimler ve sıfatlardır; çünkü erdemler Allah'ın sûretinde yaratılan insanın cevherinde örtülü şekilde durmaktadır. Bundan dolayı, insan ruhunun bir başlangıcı vardır, çünkü Allah ona bir varlık vermiştir. Fakat bir sonu yoktur, çünkü Allah'ın ilminin bir sonu yoktur. Ezelî ve Ebedî olan ilâhi mana, insan ruhunu tükenmeyen bir sûret ile doldurmuştur. Her insan, bilgi ve sevginin rehberliği ile varlığına değer veren bu bilinç seviyesini aramakla sorumludur. Bu arayış elbette ki kolay değil, çetin bir yolculuktur.

Tasavvuf düşüncesine göre, Allah'la kul ilişkisinin zirve noktası, Allah'ın kuldan razı olduğu, kulun da Allah'tan razı olduğu noktadır. Tasavvufun temel eserlerine bakıldığında; Kur'ân âyetlerinden hareketle, Allah'ın kuldan ve kulun Allah'tan razı olmasının ne anlama geldiğine ilişkin çeşitli îzahların yer aldığı görülmektedir. Tasavvufta yüce makamlardan biri olarak kabul edilen rızâ; kazâ-i ilâhî nasıl tecelli ederse etsin, ilâhî hüküm karşısında îtirazsız ve şikâyetsiz teslim olmayı, her durumda kalbîn huzur ve sükûnunu muhâfaza etmeyi, musîbeti de nimeti de hoşnutlukla karşılamayı ifade eder. Rızâ bir anlamda, insanın yaratıcı karşısındaki konumunu ve haddini bilmesidir. Zirâ yaratıcının mutlak kudreti karşısında âciz, zayıf ve sınırlı bir varlık olduğunun idrâkinde olan, O'nun ilmiyle kıyaslandığında, kendi bilgisinin âdeta bir hiç değerinde olduğunu anlayan insan, Allah'tan razı olan insandır. Allah'ın kulundan razı olması ise, itâatine karşılık onu mükâfatlandırması, dünya ve âhirette makamını yüceltmesidir. İlâhî rızâ, kulun rızâsının önüne geçer ve Allah'ın kendisinden razı olmadığı kimse kullukta muvaffak olamaz. Dolayısıyla kulun rızâsı, Allah'ın rızâsına bağlıdır ve onun sonucudur. Rızânın aynı zamanda pek çok ahlâkî kavramla da yakın ilişkileri

vardır. Bunların başında tevekkül, sabır ve muhabbet kavramları gelmektedir. Sûfîler genellikle bu kavramları rızâ kavramıyla birlikte kullanırlar. Özellikle muhabbet ve rızâ ilişkisi, aşğın sevgilisinden gelen her şeyi seve seve kabullenmesini ifade eder. Çünkü kalbi ilâhî sevgiyle dolu olan bir kul, tabî olarak sevgilisinden gelen kahrı da lütfu da hoş karşılar. Her şerde bir hayır arar. Zirâ hiçbir şeyin sebepsiz ve boş yere yaratılmadığının bilincindedir. Yaratılarda mutlaka bir sebep ve hikmet olduğunu düşünür. Yaratılanı yaratandan dolayı sever. Ancak sûfîler, haksızlık ve zulüm karşısında kadere rızâ gerekçesiyle sessiz ve tepkisiz kalmayı doğru bulmazlar ve konuya ilişkin yanlış anlayış ve tutumları eleştirirler. Tevekkül ve rızânın yanlış anlaşılmasından kaynaklanan fikir ve söylemlere, tarihi süreçte rastlanmış olsa da bu yanlışların kaynağını tasavvufta aramayı ve bütün sûfîleri itham etmeyi doğru bir yaklaşım tarzı olarak kabul etmek mümkün değildir.

Birçok kadîm kültürde olduğu gibi İslâm tasavvufunda da acı çekmenin dönüştürücü gücüne dikkat çekilmiştir. Tasavvuf düşüncesinde hayat sadece iyi günülle değil, kötü günülle de insanoğluna bir şeyler öğretir. Büyük ya da küçük yaşanan her olayın insana vermek istediği mesajlar vardır. Hayatın bu çift kutuplu yönü insandaki bazı erdemlerin ortaya çıkışını ve gelişimini besler. Sûfîlere göre, yaşanan olumsuzluklar, problemler, musîbet, sıkıntı ve belâ olarak görülen olay ve durumlar, başa gelen zorluklar, kriz anları, aslında bir anlamda fırsat anlarıdır. Her sıkıntı, her üzüntü, insanın iç dünyasının derinleşmesi, zenginlik kazanması için birer fırsattır. Hatta hayatta karşılaşılan olumsuzluklar, kıymetini bilen için mânevi gelişim ve olgunlaşma sürecinde paha biçilmez birer hazinedir. Dolayısıyla bu bakış açısında sıkıntı ve belâlar hiçbir zaman ceza olarak algılanmaz. Tam tersine temizlenmek, arınmak, olgunlaşmak için gerekli olduğuna inanılır. Burada temizlenmekten kasıt acılardan etkilenmeyecek hâle gelmektir. Bunun da tek yolu acıyı verenden haberdar olmaktır. Kişi bilir ki, başına ne gelirse gelsin, başına gelen şey, hakkındaki kadîm iradenin ve ezeli hükmün eseridir. Bu yüzden her türlü sıkıntıyı ve belâyı hoş karşılama, Allah'tan geleni koşulsuz kabul etme ve yaşananlara rızâ gösterme durumu vardır. Bu bakış açısında, öfke, umutsuzluk, gerginlik gibi negatif duygulardan ya da bir intihar eyleminden söz edilemez.

Bugün modern psikolojinin geldiği nokta da psikolog ve psikiyatrlar; travmatik yaşantılarla başa çıkmada ya da başa çıkamama da travmatik yaşantının algılanış biçiminin ve bakış açısının önemine değinirler. Her travmatik olayın, tüm bireylerde aynı etki ve sonuca neden olmadığına dikkat çekerler. Aynı zamanda travmatik olaylara mâruz kalan insanların, bu olaylarla mücadelelerinden iyi sonuçlar da ortaya çıkabileceğini araştırmalara bağlı olarak dile getirirler. Bu durumu travma sonrası büyüme olarak adlandırırklar. Psikolog ve psikiyatlara göre, probleme bakış açısı ve problemi algılayış biçimi değiştirilebilirse, acının kaçınılmaz olduğu durumlarda acıyı azaltmak da arttırmak da mümkün olabilir. Çünkü insanlara zarar veren şey; yaşanan olaylar değil, değiştirilmesi mümkün olmayan olayları ya da durumu bir türlü kabul edememek, olaylara kötümser bakmaktır. Bu bakış açısı, olayları olduğundan çok daha kötü hâle getirebilmektedir. Onlara göre eğer kaygılar, korkular ya da stresler üstesinden gelinebilirse avantaja dönüştürülebilirler, korkunun kodlarını kırabilir hatta kaygı, korku ya da stres aşıldığında, hayatta eskiden olduğundan çok daha da başarılı olunabilir.

Sonuç olarak; insanlar travmatik olaylar ve yaşantılar karşısında birbirlerinden farklı tepkiler verebilmektedirler. Bazı insanlar öfkelerine sarılırken bazı insanlar da inançlarına sarılmaktadır. Öfkeye sarılmak, birçok durumda insanın kendisine ve çevresine zarar vermesiyle sonuçlanmaktadır. İnanca yönelmek ise aslında bir anlamda insanın kendisine yönelmesidir denilebilir. Yani kendisini sorgulaması, kendisini dinlemesi, hayatını, artılarını, eksilerini, hatta insanlığını yoklamasıdır. Sorgulamalar sonunda ve özellikle ölüm söz konusu olduğunda belki de insanın ulaşabileceği en rahatlatıcı duygu, yaşanacak bir kaderin olduğuna inanmak ve razı olmaktır. Rızâ hâli insana huzur ve itmîn kazandırabilir. Yaşanan durumu ya da olayı kabullenmenin insanın ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkisini bugün psikolog ve psikiyatlarda önemle vurgulamaktadırlar.

Dolayısıyla tasavvufî düşünce yapısında yer alan *rızâ* kavramının yaşama geçirilmesiyle, insanın maruz kaldığı acı, ızdırıp ve sıkıntılar karşısında ümitsizliğe düşmemesi, karamsarlığa kapılmaması mümkün olabilir. Çünkü bu

yaklaşım insanı çaresizlikten umuda götüren bir yaklaşımdır; rızâ doğal olarak kişiyi iyimserliğe sevk edebilir, insanı, içine düşmesi muhtemel birçok psikolojik sorundan kurtarabilir. Bu bağlamda; sûfîlerin rızâ ile ilgili görüş ve yaklaşımları, travmatik yaşantılarla başa çıkmaya çalışan insanlara bir takım çözüm önerileri getirmesi açısından üzerinde durulmaya değerdir.

KAYNAKLAR

Affifi A.E., *Muhyiddîn İbnü'l-Arabî'nin Tasavvuf Felsefesi*, çev. Mehmet Dağ, Ankara: Ankara Ü. İlahiyat Fak. Yay. 1975.

Ahmed el-Alevî, *Maneviyat Yolcusunun El Kitabı Mevâddu'l Gaysiyye*, İstanbul: Kaknüs Yay. 2017.

Aker, A. Tamer, *Temel Sağlık Hizmetlerinde Ruhsal Travmaya Yaklaşım*, Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği, Ruhsal Travma ve Afet Psikiyatrisi Çalışma Birimi Yay. 2012.

Amerikan Psikiyatri Birliği, *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*, çev. Köroğlu E., Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 2013.

Apaydın, H. Yunus, "İbn Kayyim El-Cevziyye", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, 20.C, İstanbul:1999, 109-123.

Ayten, Ali; Düzgüner, Sevde, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*, İstanbul: Sufi Kitap, 2017.

Bahadır, Abdülkadir, *Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko-sosyal Faktörler ve Din*, Uludağ Ü, SBE, DT, Bursa, 2014.

Başer, Hacı, Bayram, (yay. haz.) *Kalplerin Makamları, Büyük Sûfîlerden Seçme Metinler*, İstanbul: Hayykitap, 2015.

Baykuzu, Gökçe, *Üniversite Öğrencilerinde Travmatik Yaşantılar, Travma Sonrası Stres Belirtileri, Yasal Yollara Başvuru Tercihleri ve Adil Dünya İnancı Arasındaki İlişki*, Ankara Ü, SBE, YLT, Ankara: 2016.

Bayzan, Ali Rıza, *Sûfî ile Terapist*, İstanbul: Etkileşim Yay. 2015.

Bereke, Abdülfettâh, Abdullah, “Hakîm et-Tirmizî”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, 15.C., İstanbul: 1997.

Bilici, Faruk, “Massignon Louis”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, 28.C., Ankara:2003.

Bozkurt, Turan, *Sevgi ve Aşk Çağlayanı Yunus Emre*, İstanbul: Yılmaz Basım, 2011.

Boztepe Handan; İnci Figen, “Travma Sonrası Büyüme: Öldürmeyen Acı Güçlendirir mi?” *Journal of Psychiatric Nursing*, 2013; 4:80-84.

Briere, John N., ve Scott, Catherine, *Travma Terapistinin İlkeleri Belirtiler, Değerlendirme ve Tedavi İçin Bir Kılavuz*, İstanbul: İstanbul Bilgi Ü. Yay.,2016.

Budak, Selçuk, *Psikoloji Sözlüğü*, 5. bs, Ankara: Bilim ve Sanat Yay. 2017.

Bulut, Halil İbrahim, “Rızâ”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul: 2008, 35/55-56.

Chittick, C. William, *İbn Arabî: Heir to the Prophets*, 2. bs, çev. Kadir Filiz, İstanbul: Nefes Yay. 2018.

Cebecioğlu, Ekrem, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 6. bs. Ankara: Otto Yay. 2014.

Cesur, Gizem, “Kayıp Yaşantılarının Sonrası: Tartışmalı Bir Kavram “Karmaşık Yas”, *Nesne Psikoloji Dergisi*, 2017, C: 5 S:10, 289-310.

Ceylî, Abdülkerim, *İnsan-ı Kâmil*, Tercüme, Abdülkadir Akçiçek, İstanbul: Kurtuba Yay. 2016.

Çağrı, Mustafa, “Gazap”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul: 1996, 13/436-437.

_____, “Gazzâlî”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul: 1996, 13/489-505.

_____, “Sabır”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul: 2008, 35/337-339.

_____, “Tevekkül”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul: 2012, 41/1-2.

_____, “Zulüm”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul: 2013, 44/507-509.

Çakmaklıoğlu, M. Mustafa, “İbnü'l-Arabî'ye Göre İlâhî İsimlerin Âlemde Tecellîsi: Allah-Âlem Münasebeti Etrafında Ortaya Çıkan Bazı Problemler”, *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi*, 2013, S:1, 1-32.

Çam, Mahire, Olcay; Demirkol, Hacer “Travma Sonrası Büyümenin Bir Yordayıcısı Olarak Bütünlük Duygusu” *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 2019, 11/2:167-177.

Çatak, Adem, *Şihâbeddin Sühreverdî Hayatı Eserleri ve Tasavvuf Anlayışı*, Ankara: Afşar Matbaası, 2012.

Çolak, Burçin, vd, “DSM'ler Boyunca Travma Kavramının Seyri” *Kriz Dergisi*, 2010,18, 19-26.

Demir, Kitabevi, *Âriflerin Menkıbeleri*, İstanbul: Yaylacık Matbaası, 1970, 359.

Demirci, Mehmet, “Hal”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, 15. C, İstanbul: 1997, 216-218.

Dökmen, Üstün, *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak*, 13. bs, İstanbul: Remzi Yay. 2010.

Duman, Nesrin, “Travma Sonrası Büyüme ve Gelişim”, *Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi (International Journal Of Afro-Eurasian Research)*, C 4, S 7, 2019, 179-180.

Ebû Abdurrahman es-Sülemî, *İlk Zâhid ve Sûfîler Tabakâtu's-Sûfîyye*, çev. Abdurrezzak Tek, Bursa: Bursa Akademi, 2018.

Ebû Nasr Serrâc Tûsî, *el-Lüma'*, *İslâm Tasavvufu*, çev. Kâmil Yılmaz, İstanbul: Erkam Yay. 2016.

Ebû Saîd, Harrâz, *Doğruluk Kitabı*, çev. Hacı Bayram Başer, İstanbul: Hayykitap, 2013.

Ebû Tâlib el-Mekkî, *Ķütü'l-Ķulûb [Kalplerin Azığı]*, çev. Dilâver Selvi, İstanbul: Semerkant Yayıncılık, 2011.

Erdoğan, Öztürk, “Ruhsal Travmanın Aktarımında Narsisizm” *Bartın Ü. Edb.Fak.. Dergisi*, 2018, 11-19.

Erginli, Zafer, vd, (ed, tercüme), *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, İstanbul: Kalem Yay. 2006.

Erkaya, Mahmud Esad, *Kur'ân Kaynaklı Tasavvuf Kavramları*, Çukurova Ü, SBE, DT, Adana, 2015.

Fayda, Mustafa, “Bey‘atürrıdvân” *TDV İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul:1992, 6/39-40.

Fox, D.; Prilleltensky I.; Austin S., *Eleştirel Psikoloji*, drl, Baran Gürsel vd, İstanbul: Ayrıntı Yay. 2017.

Frager, Robert, *Kalp, Nefs, Ruh*, 5. bs, çev. İbrahim Kapaklıkaya, İstanbul: Gelenek Yay. 2005.

Frankl, Viktor, E., *İnsanın Anlam Arayışı*, 2. bs, Ankara: Feryal Yay. 1992.

Fromm, Erich, *Sevgi ve Şiddetin Kaynağı*, çev. Selçuk Budak, Ankara: Öteki Yay. 1992.

Fromm, Erich, *Sevme Sanatı*, 10. bs. çev. Yurdanur, Salman, İstanbul: Payel Yay. Şubat, 1995.

Geylânî, Abdülkâdir-i, *Gunyetü't Tâlibîn İlim ve Esrâr Haîzinesi*, C:1-2, 7. bs. çev. A. Fârûk Meyân, İstanbul: Berekât Yay. 1981.

Gökalp, G. Peykan, “Travma Sonrası Stres Bozukluğunda İlaç Tedavisi”, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2000, S:3.

Herevî, Hâce Abdullah, el-Ensârî, *Tasavvufta Yüz Basamak, Menâzilü's-Sâirîn*, 2.bs, çev. Abdurrezzak Tek, Bursa: Emin Yay. 2017.

Hücvirî, *Hakikat Bilgisi, Keşfu'l-Mahcûb*, 6. bs. haz. Süleyman Uludağ, İstanbul: Dergâh Yay. 2018.

İbn Kayyim El-Cevziyye, *Medâricü's-sâlikîn*, 2. C, Tercüme: Ali Ataç vd., İstanbul: İnsan Yay,1990.

İbrâhim Hakkı Erzurûmî, *Mârifetnâme*, çev. Faruk Meydan, İstanbul: Bedir Yay. 1980.

İmâm Gazâlî, *Kâlpplerin Keşfi (Mükâşefetü'l Kulûb)*, Tezhip ve tekmil: Abdülhalik Duran, İstanbul: Yeni Şafak, 2005.

_____, *Kimyâ-yı Saâdet*, I-II.C, 9. bs, Tercüme: A. Fârûk Meyân, İstanbul: Bedir Yay.1976.

_____, *İhyâu 'Ulûmid-dîn*, C:1 - Rub'u'l-İbâdât, 4. Baskı, Tercüme: Ahmed Serdaroğlu, İstanbul: Bedir Yay.1975.

_____, *İhyâu 'Ulûmid-dîn*, 3.C - Rub'u'l-Mühlikât, Tercüme: Ahmed Serdaroğlu İstanbul: Bedir Yay.1975.

_____, *İhyâu 'Ulûmid-dîn*, Tercüme: Ahmed Serdaroğlu, 4.C - Rub'ul-Münciyât, İstanbul: Bedir Yay.1975.

İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, 1. C, 2. bs, çev. Abdulkadir Akçiçek, İstanbul: Çile Yay.1979.

_____, *Mektûbât Tercemesi*, Tercüme: Hüseyin Hilmi Işık, İstanbul: Sönmez Yay.1968.

_____, *Mektûbât-ı Rabbânî'de Şerîat ve Tasavvuf*, ter. Necdet Tosun, Süleyman Derin, Ahmet Hamdi Yıldırım, İstanbul: Altınoluk Yay.2014.

İsmailoğlu, Murat, *İmam-ı Gazali'de Nefsin Mertebeleri*, Ankara Ü, SBE, YLT. Ankara:2016.

İzmir, Mutluhan, *Antidepresan Tuzağı*, 5. bs, İstanbul: Hayykitap, 2019.

Kuşeyrî, Abdülkerim, *Tasavvuf İlmine Dair Kuşeyri Risalesi*, 9. bs, haz. Süleyman, Uludağ, İstanbul: Dergâh Yay. 2017.

Martin, Jean; Janet, Carcot, Breuer, vd. Krş. Erdoğan, Öztürk, “Ruhsal Travmanın Aktarımında Narsisizm”, *Bartın Ü, Edb.Fak. Dergisi*, 2018, 11-19.

Jung, Carl, Gustov, *Anılar, Düşler, Düşün-celer*, 9. bs, çev. İris Kantemir, İstanbul: Can Sanat Yay. 2017.

Karaman, Fikret; Karagöz, İsmail; Paçacı, İbrahim; Canbulat, Mehmet; Gelişgen, Ahmet; Ural, İbrahim, *Dinî Kavramlar Sözlüğü*, İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yay. 2009.

Karslı Necmi “Dindarlık Ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Tecrübî Bir Araştırma”, *Ekev Akademi Dergisi*, 2016, S: 50.

Kâşânî, Abdürrezzak, *Tasavvuf Sözlüğü*, 4. bs. çev. Ekrem Demirli, İstanbul: İz Yay. 2015.

Kelâbâzî, *Doğuş Devrinde Tasavvuf Ta'arruf*, 5. bs, haz. Süleyman Uludağ, İstanbul: Dergâh Yay. 2016.

Kılıç, Hamza, *Günümüz İnsanına Marifet Bilgileri, Kitâbu'l-Ma'rife*, İstanbul: İnsan Yay. 2014.

Kokurcan, Ahmet, vd. “Travma Kavramının Psikiyatri Tarihindeki Seyri”, *Kriz Dergisi*, 2012, 20, 19-24.

Konuk, Ahmed Avni, *Fusûsu'l-Hikem Tercüme ve Şerhi*, Haz. Mustafa Tahralı-Selçuk Eraydın, İstanbul: Dergah Yay. 1987.

Köse, Ali; Ayten, Ali, *Din Psikolojisi*, 7. bs, İstanbul: Timaş Yay.2017.

Kübler, Elisabeth-Ross, *Ölüm ve Ölüm Üzerine* çev. Ekin Uşaklı, İstanbul: April Yay. 2010.

Mevlâna Celâlüddin-i Rûmî, *Mesnevi*, C:1, Kitap:2, Tercüme ve Şerheden Tahirü'l-Mevlevî, İstanbul: Selâm Yay. 1964.

_____, *Mesnevi*, C:1 Kitap:3, Tercüme ve Şerheden Tahirü'l-Mevlevî,
İstanbul: Selâm Yay. 1965.

_____, *Mesnevi*, C:1, Kitap:5, Tercüme ve Şerheden Tahirü'l-Mevlevî,
İstanbul: Selâm Yay. 1966.

_____, *Mesnevi*, C:2, Kitap:1, Tercüme ve Şerheden Tahirü'l-Mevlevî,
İstanbul: Selâm Yay.1967.

Merter, Mustafa, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, İstanbul: Kaknüs Yay. 2008.

_____, *Psikolojinin Üçüncü Boyutu: Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili*,
İstanbul: Kaknüs Yay. 2014.

Necmeddin-i Kübrâ, *Tasavvufta On Esas Usûlü'l-Aşere Şerhleri*, 2. bs, çev,
Süleyman Gökbulut, İstanbul: İnsan Yay. 2018.

Okray, Zihniye,” Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ve Göç: Bir Olgu Sunumu”
Life Skills Journal Of Psychology, 2017, C:1, S:1, 53.

Özçelik, Faruk, Murat; Gürsu, Orhan, “Eleştirel Psikoloji” *Turkish Academic
Research Review TARR*, C:3, S:4, 2018, 173-176.

Özdengil, Faik, *Rumi Aşkın Terapi*, 2. Bs. İstanbul: Karatay Akademi Yay.2016.

Özen, Yener, “Psikolojik Travmanın İnsanlık Kadar Eski Tarihi” *The Journal Of
Social Science TJSS* 2017.

Özköse, Kadir, *Tasavvuf El Kitabı*, 5. bs. Ankara: Grafiker Yay. 2017.

Öztürk, M. Orhan, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Ankara: Nurol Matbaacılık,
1988.

Öztürk, Yaşar Nuri, *Enel Hak İsyanı Hallâc-ı Mansur Darağacında Miraç*, 7. bs, İstanbul: Yeni Boyut Yay. 2016.

_____, *Kutsal Gönüllü Veli, Kuşadalı İbrâhim Hâlvetî, Hayatı, Düşünceleri, Mektupları*, İstanbul: Fatih Yay. 1982.

_____, *Kur'an-ı Kerim ve Sünnete Göre Tasavvuf*, İstanbul: Fatih Yay.1979.

“Psikososyal Uygulamalar Katılımcı Kitabı” *Afetlerde Psikososyal Hizmetler Birliği (APHB)*, 2011.

Reis, Bedriye, “Tasavvuf Klasiklerinde Rıza Kavramı, *The Journal of International Social Research*, 2017, 10:53.

Sadreddin, Konevî, *Esmâ-i Hüsnâ Şerhi*, Tercüme: Ekrem Demirli, 2. bs, İstanbul: İz Yay. 2004.

Sayar, Kemal, *Her Şeyin Bir Anlamı Var*, İstanbul: Kapı Yay. 2018.

_____, *Hüzün Hastalığı*, 6. bs, İstanbul: Timaş Yay. 2014.

_____, *Kendine İyi Bak Çünkü Alemin Özüsün Sen*, 10. bs, İstanbul: Timaş Yay. 2016.

_____, *Sûfî Psikolojisi*, 10. bs, İstanbul: Timaş Yay. 2015.

_____, *Terapi*, 6. bs, İstanbul: Timaş Yay. 2017.

Coşkun, Selman, *Kur'an-ı Kerim'de Rıza Kavramı*, Erzurum, Atatürk Ü, SBE, YLT, 2014.

Şemsüddin, Mehmet Nuri, *Miftâh-ül-Kulûb, Kalblerin Anahtarı*, İstanbul: Salâh Bilici Kitabevi, 1992.

Tarhan, Nevzat, *Aşk Terapi*, İstanbul: Timaş Yay. 2014.

_____, *Mesnevi Terapi*, 15. bs, İstanbul: Timaş Yay. 2018.

“İntiharın Önlenmesi Birinci Basamak Sağlık Çalışanları İçin Kaynak (WHO)”, *Türkiye Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ruh Sağlığı Programları Daire Başkanlığı*, çev, Tuğba, Kurtuluş; Ahmet, Tunç, Demirtaş, 2.bs, Ankara: 2015.

“Tercüman 1001 Temel Eser Heyetince Hazırlanan”, *Eşrefoğlu Divanı*, Tarihsiz.

Topbaş, Osman Nûri, *Altın Silsile*, İstanbul: Altınoluk Yay. 2012.

Tolle, Eckhard, *Şimdi'nin Gücü*, 4. bs, çev. Semra Ayanbaşı, İstanbul: Akaşa Yayın ve Dağıtım, 2004.

Tütün, Sevgi, “Kur’ân’da Rızâ Kavramının Kullanıldığı Yerler”, *DÜİFD*, 2011.

Uludağ, Süleyman, “Makam”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, Ankara: 2003, 27/409-410.

_____, “Muhabbet”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul:2005, 30/386-388.

_____, “Rızâ”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul:2008, 35/56-57.

_____, “Serî es-Sakatî”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul: 2009, 36/564-565.

_____, “Sülûk” *TDV İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul:2010, 38/127-128.

_____, “Tevekkül”, *TDV İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul: 41/2012, 3-4.

Uzun, İbrahim, Hakkı, *Bursevî'nin Muhammediye Şerhinde Tasavvuf Kavramları*, İstanbul, Marmara Ü, SBE, YLT, 2006.

Ülgen, Muhammed, *Niyâzî-i Mısrî Dîvânı'nda Tasavvufî İstilahlar*, Fırat Ü, SBE, YLT, Elazığ, 2013.

Yener, Özen, “Psikolojik Travmalardan Korunma ve Tedavi” *The Journal Of Kesit Academy*, 2018, S:14, 217-218.

Yeniterzi, Emine, *Sevginin Evrensel Mühendisi Mevlâna*, 14. bs. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yay. 2017.

Zeytinoğlu, Senem; Çatak Eylem Almaz, “Travma Sonrası Toplumla Çalışma Kitapçığı”, *MEB, Genç Hayat Vakfı*, Tarihsiz, 10-11.

Web Kaynakları:

<https://kuran.diyamet.gov.tr/tefsir/sûre/3-al-i-imran-sûresi>, et. 11.11.2019.

<https://kuran.diyamet.gov.tr/mushaf/kuran-meal-2/bakara-suresi>, et. 11.11.2019.

<https://kuran.diyamet.gov.tr/tefsir/sûre/89-fecr-sûresi>, et. 05.11.2019.

<https://kuran.diyamet.gov.tr/tefsir/sûre/48-fetih-sûresi>, et. 11.11.2019.

<https://kuran.diyamet.gov.tr/tefsir/sûre/76-insan-sûresi>, et. 11.11.2019.

<https://kuran.diyamet.gov.tr/tefsir/sûre/92-leyl-sûresi>, et. 11.11.2019.

<https://kuran.diyamet.gov.tr/tefsir/sûre/5-maide-sûresi>, et. 11.11.2019.

<https://kuran.diyamet.gov.tr/tefsir/sûre/4-nisa-sûresi>, et. 12.11.2019.

<https://kuran.diyamet.gov.tr/tefsir/sûre/9-tevbe-sûresi>, et. 11.11.2019.

<https://kuran.diyamet.gov.tr/tefsir/Tahr%C3%AEm-sûresi/5230/1-5-âyet-tefsiri>,
et. 12.11.2019.

<https://kuran.diyamet.gov.tr/tefsir/sûre/91-sems-sûresi>, et. 05.11.2019.

<https://kuran.diyamet.gov.tr/tefsir/sûre/12-yusuf-sûresi>, et. 05.11.2019.

<http://www.emdr-tr.org>, “Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme” *Türkiye EMDR Derneği*, et. 26.08.2019.

<http://hasankamilyilmaz.com/psikoloji-ve-tasavvuf>, et. 12.08.2018.

<https://www.hipnoterapi.com>, et. 29.10.2019.

<http://www.istanbultimes.com.tr/>, “Cemalnur Sargut’la Röportaj” *İstanbul TV*,
et. 13.01.2020.

<http://www.lugatim.com/s/izhar>, et. 12.11.2019.

<http://www.psikiyatri.org.tr/>, et. 26.08.2019, *Türkiye Psikiyatri Derneği*, “Travma Sonrası Stres Bozukluğu”.

<http://www.psikiyatri.org.tr/>, et. 26.08.2019, Leyla Gülseren, “Türk Psikiyatri Derneği” TPD, *İntihar İçin Risk Etkenleri ve Koruyucu Etkenler*, 51. UPK Basın Toplantısı, Basın Açıklaması.

<https://sozluk.gov.tr/>, et. 20.10.2019, T.C. Başbakanlık, *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*.

https://www.ted.com/talks/martin_seligman, et. 02.01.2020, TED, 2004.

<https://uskudar.edu.tr/tr/bilim-insani/martin-seligman>, et. 01.01.2020.

BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Tasavvufî Bir Kavram Olarak *Rızâ* ve Travmatik Yaşantılarla Başa Çıkmadaki Rolü” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlâk ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih:

03/02/2020

Necla YILMAZ

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Necla YILMAZ

e-Posta: necla_heybeciyilmaz@hotmail.com

Doğum Tarihi: 16.12.1965 / Antalya

Medeni Durum: Evli

Eğitim Durumu:

T.C. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik A.B.D.1987.

T.C. Anadolu Üniversitesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü 1997.

Yabancı Dil (ler) ve Düzeyi: İngilizce (orta), Arapça (başlangıç)

İş Deneyimi

: 1987-1989 - Alanya Hamdullah Emin Paşa Ü.

(Psikolojik Danışman)

1989-1995 - Antalya Başarı Dershanesi

(Psikolojik Danışman)

1995-1996 - Ankara Birkent Dershanesi

(Psikolojik Danışman)

1996-1999 - Balıkesir T.C.Ziraat Bank. Fen Lisesi

(Psikolojik Danışman)

1999-2011 - Antalya Anadolu Lisesi

(Uzm. Psk. Danışman)

2011-2014 - Antalya V.Y. Dershaneleri

(Kurucu Tems.- Uzm.Psk. Danış.)

2015-2017- Antalya V.E. Özel Eğitim Kurumu

(Uzm. Psk. Danışman)